

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лукояновская средняя школа № 1

Рассмотрена Педагогическим советом
МБОУ Лукояновская СШ №1
Протокол № 1 от 27 августа 2020 г.

Утверждена
Приказ № 168
от 27 августа 2020

ПРОГРАММА
Профилактика суицидального поведения
среди детей и подростков

Составитель: заместитель директора по ВР
Дядякина Н.А.

г. Лукоянов
2020

Содержание.

1.	Пояснительная записка	3
2.	Словарь терминов	5
3.	Цель и задачи	6
4.	Содержание программы	6
5.	Система программных мероприятий	9
6.	Список литературы	11
7.	Приложение № 1 Семинар для классных руководителей 7-9 классов «Профилактика суицидальных попыток среди подростков»	12
8.	Приложение № 2. Советы родителям	16
9.	Приложение № 3 Классный час «Что такое хорошо и что такое плохо»	
10.	Приложение № 4 Тренинг «Учимся общаться»	
11.	Приложение № 5 Система профилактики суицидального поведения в школе	33
12.	Приложение № 6 Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации	35
13.	Приложение № 7 Развивающее занятие «Ценить настоящее»	36
14.	Приложение № 8 Развивающее занятие «Как преодолевать тревогу»	38
15.	Приложение № 9 Методические рекомендации	40

«Самоубийство – это мольба о помощи, которую никто не услышал...»

Р. Алеев

Данная программа рекомендована педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям для проведения мероприятий по предупреждению суицидальных попыток среди подростков.

1. Пояснительная записка.

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового сообщества. По всей Земле после решения покончить с собой умирает больше людей, чем в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Проблема суицида привлекает внимание психологов, социологов, психиатров многих стран мира. По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством примерно 1 000 000 человек. Среди них:

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

По данным детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни.

Официальная статистика самоубийств значительно отличается от реальной (приблизительно в 4 раза), поскольку в нее попадают только явные случаи. Никто не фиксирует случаи неудачных попыток самоубийства, число которых по разным оценкам в 10-20 раз больше, чем законченных самоубийств.

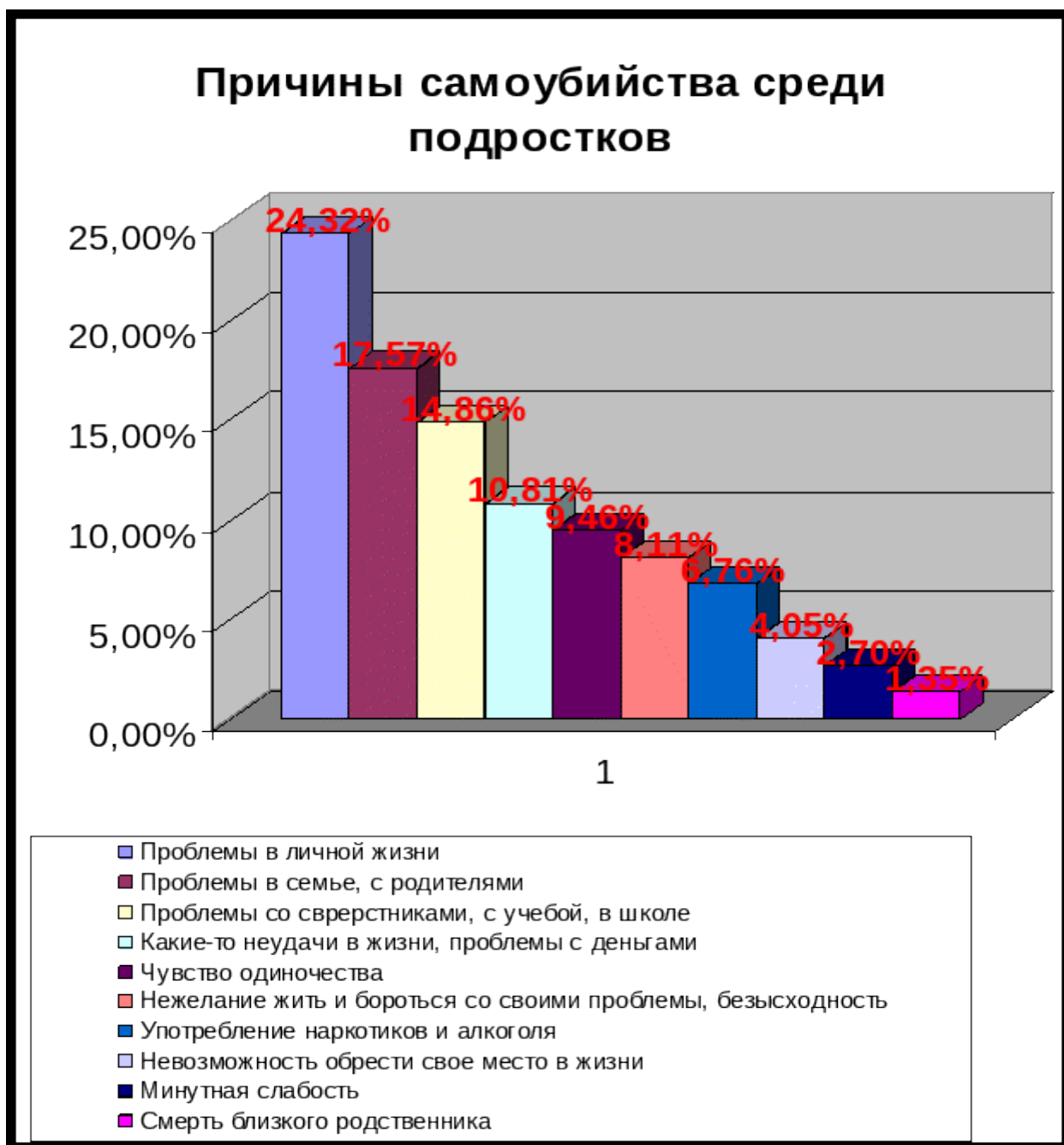
Россия уже давно занимает прочную позицию в третьей группе с показателем 39. Но в некоторых районах России (Волго-Вятский, Западно-Сибирский, Восточно-Сибирский, Дальневосточный, Уральский) этот показатель достигает 65-81, в Республиках Коми, Удмуртия — 150-180 на 100 тыс. населения).

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

60% всех самоубийств приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период особенно заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

Считается, что болезнью самоубийц является депрессия — до 70% депрессивных больных обнаруживают суицидальные тенденции, а 15% из них совершают самоубийства. Поэтому проблема самоубийств — это проблема депрессий. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни — фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.



ВОЗ насчитывает 800 причин самоубийств и 80 способов ухода из жизни: предпочтительные способы самоубийств могут сильно отличаться, в зависимости от региона.

- *Повешение.* Именно этот способ ухода из жизни выбирает большинство самоубийц.
- *Огнестрельное оружие.* В США, где оружие легкодоступно, 60% самоубийц умирает именно от пули. В Канаде, где оружие менее доступно, с его использованием происходит 30% суицидов. А в Австрии, где торговля оружием запрещена - всего 4%.
- *Отравление.* От передозировки лекарственных средств погибает 15-18% самоубийц. В Китае, большой процент самоубийц кончает с собой с помощью пестицидов, где они легкодоступны.
- Считается, что большой процент фатальных ДТП с единственной жертвой – фактически суициды.

Ранее считавшийся наиболее опасный для суицида возраст – около 30 лет – стал уменьшаться до 24-х и даже 15-ти лет, суицидологи были вынуждены констатировать страшный показатель «помолодевшего суицида»: самоубийство становится третьей по счету ведущей причиной смерти среди 15-24-летних людей.

Основными мотивами совершения суицидов у подростков по-прежнему остаются конфликты с родителями и неразделенная любовь, ссоры со сверстниками».

«Подростковые самоубийства не случаются вдруг: дети всегда прежде подают сигналы беды, страха и одиночества. Они не верят в окончание жизни. Они просто хотят привлечь наше внимание, но по глупости уходят из жизни.

К сожалению, по статистике, каждый год заканчивают жизнь самоубийством около миллиона человек во всем мире. Но так как статистика ведется по явно выраженным случаям суицида, реальная цифра при подсчете оказывается в два, а то и три раза больше. Сделать официальный подсчет людей, которые покончили с собой невозможно, так как судмедэксперты не признают отравления лекарственными препаратами, аварии и многое другое суицидом.

При освещении самоубийств в СМИ Всемирная организация здравоохранения не рекомендует публиковать фотографии и предсмертные записки самоубийц, а также сообщать о конкретных способах и других деталях самоубийства. Не следует приводить упрощенные причины случившегося и превращать самоубийство в сенсацию. Важно, воздерживаться от использования религиозных и этнокультуральных стереотипов, особенно не рекомендуется возлагать на кого-либо вину за случившееся.

При освещении случаев суицида следует использовать только подлинные и надежные источники информации. В текстах самоубийство должно быть названо "завершенным", а не "успешным, удачным" и т.п. Следует обязательно представлять альтернативы суициду, а также давать информацию о суицидологических службах, телефонах "горячей линии", чтобы окружающие могли по возможности предотвратить самоубийство.

Данная программа предназначена для организации профилактической работы по предупреждению суицидальных попыток среди подростков МБОУ Лукояновская СШ №1.

2. Словарь терминов.

Суицид – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка – это целенаправленные действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

Суицидальные замыслы – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент - человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

3. Цель и задачи.

Цель программы: организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья школьников.

Задачи программы:

- систематически выявлять детей «группы риска», обучать данную группу методам релаксации и саморегуляции;
- активизировать деятельность службы психолого-педагогического сопровождения в ОУ по профилактике суицидального поведения;
- в полной мере использовать межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города;
- шире пропагандировать здоровый образ жизни, формировать у учащихся позитивный образ «Я».

Принципы реализации программы:

Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.

Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.

Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.

Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Прогнозируемый результат:

- создание эффективной системы выявления детей «группы риска» и реабилитации подростков и их семей, находящихся в социально опасном положении;
- успешная координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, службы психолого-педагогического сопровождения в ОУ, занимающихся профилактикой суицидального поведения несовершеннолетних;
- расширение возможностей пропаганды здорового образа жизни, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья среди школьников.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

Реализация программы проводится в трех направлениях:

- работа с учащимися;
- работа с семьями;
- работа с педагогическими кадрами.

Сроки реализации программы: 2020-2025 гг.

4. Содержание программы.

Исходя из цели и задач программы, работа проводится по следующим направлениям:

1. Выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении:

Статьей 14 Федерального закона РФ №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящихся в социально-опасном положении. Усилить внимание

педагогов на выявление случаев жестокого обращения к детям в семье, выявление детей, нуждающихся в психологической, социальной помощи. Министерство образования России в информационном письме от 26 января 2000 г. № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» указывает, что жестокое обращение взрослых с детьми и подростками приводит их к отчаянию, безысходности, депрессиям и, как следствие, к самоубийству. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Поэтому необходимы:

- диагностика – тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу;
- создание электронной базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению;
- проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска.

2. *Координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций города, службы психолого-педагогического сопровождения в ОУ по профилактике суицидального поведения подростков:*

- осуществление координации действий службы психолого-педагогического сопровождения в ОУ по профилактике суицидального поведения подростков;
- осуществление межведомственного взаимодействия со специалистами различных учреждений и организаций города в организации работы по снижению случаев суицидальных действий среди подростков.

3. *Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди школьников:*

- организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;
- организация и проведение внеурочных мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей «группы риска» в массовые мероприятия.

4. *Оптимизация межличностных отношений в школе:*

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

5. Система программных мероприятий.

Просветительско-профилактическая деятельность:

1. Работа с учащимися ОУ:

- Психодиагностические исследования, направленные на определение факторов, отрицательно воздействующих на эмоциональное состояние подростков.
- Исследование социального статуса.
- Исследование уровня адаптации.
- Исследование уровня тревожности.
- Шкала социально психологической адаптации (СПА).
- Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации.
- Занятия с элементами тренинга «Подросток и конфликты», «Учимся общаться».
- Психологические классные часы:

- в рамках антинаркотической акции «Пропаганда здорового образа жизни», «Не сломай свою судьбу!»;
- в поисках хорошего настроения;
- профилактика курения;
- как научиться жить без драки;
- толерантность;
- учимся снимать усталость;
- как преодолевать тревогу;
- способы решения конфликтов с родителями;
- стресс в жизни человека и способы борьбы со стрессом;
- грани моего Я;
- я + он + они =мы;
- способы саморегулирования эмоционального состояния;
- как сказать НЕТ!
- Проведение индивидуальных профилактических мероприятий семьями социального риска.
- Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей.
- Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям.

2. Работа с педагогами.

Методическое объединение классных руководителей с приглашением педагога-психолога, социального педагога, специалистов ЦРБ, ПДН и специалистов др. служб по темам:

- «Влияние тревожности на статусное положение подростка в классе».
- «Как помочь детям справиться с горем».
- «Алгоритм и стратегия работы с суицидом»;
- «Психологическая помощь в кризисных ситуациях».
- «Проблема правонарушений».
- «Социально-педагогическая деятельность в работе с безнадзорными детьми».
- «Социально-педагогическая помощь при суицидальном поведении».

Обучающие семинары для всех участников образовательных отношений:

- «Алгоритм и стратегии работы с суицидом».
- «Технологии работы с суицидом».
- «Социально-педагогическая помощь при суицидальном поведении».

Круглый стол для педагога - психолога, социального педагога, классных руководителей ОУ с привлечением специалистов служб психолого-педагогического сопровождения.

Составление и издание памяток по предупреждению суицидальных попыток среди подростков.

3. Работа с родителями.

Выступления на родительских собраниях в ОУ по темам:

- «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации».
- «Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)».
- «Наши ошибки в воспитании детей».
- «Особенности детско-родительских отношений, как фактор психологического дискомфорта».
- «Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества».
- «Это должен знать каждый родитель».
- «Негативные стили воспитания в семье».
- «Дети без вредных привычек».
- «Конструктивные детско-родительские отношения».

- «Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки».
 - «Тревожность и ее влияние на развитие личности».
- Выпуск буклетов «Родители просят совета», «Быть или не быть?»

**План
мероприятий по профилактике
суицидального поведения среди обучающихся**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации	В течение года	Соц. педагог психолог кл. руководитель
2.	Исследования социального статуса семей учащихся. Коррекция социального паспорта	октябрь	Кл. руководители соц. педагог
3.	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска	В течение года	Соц. педагог психолог
4.	Составление базы данных по социально - неблагополучным семьям	Сентябрь	Соц. педагог
5.	Информирование КДН, ПДН, отдел опеки и попечительства о выявленных случаях	В течение года	Администрация
6.	Организация ежедневного контроля за пропусками уроков, школьных и классных мероприятий	В течение года	Классные руководители
7.	Индивидуальные беседы с учащимися в случаях конфликтных ситуаций	В течение года	Зам. по ВР Соц. педагог Кл. руководители
8.	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей	каникулярное время	Кл. руководители, соц. педагог
9.	Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям	в течение уч. года	Руководитель волонтерского оъединения
10.	Заседание Совета профилактики	Один раз в месяц	Зам. по ВР
Работа с детьми			
1.	Участие в районных конкурсах, викторинах, спортивных мероприятиях.	В течение года	Зам. директора, по ВР, уч. ф/к, кл. руководители
2.	Психолого-педагогическая поддержка обучающимся на ОГЭ и ЕГЭ	Апрель-май	Кл. руководители Психолог
3.	Правовые классные часы; «Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних» (7-11 кл.); «Права и обязанности учащихся в школе» (5-7 кл.); «Умей сказать «нет» (5-9 кл.); «Вредные и полезные привычки» (5-11 кл.).	В течение года	Классные руководители соц. педагог

4.	Участие детей в жизни школы в рамках школьного самоуправления: дежурство по классу, по школе, по подготовке праздников, выборы лидеров школы.	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители
5.	Дни здоровья	2 раза в год	Зам. директора, по ВР, уч. ф/к
Педагоги			
1.	Информирование педагогов по теме «Возрастные психолого-педагогические особенности подростков»	Сентябрь	Психолог
2.	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	В течение года	Психолог
3.	Информационный час «Что такое суицид?»	Один раз в полугодие	Соц. педагог
4.	Деловая игра «Педагогические приемы создания ситуации успеха»	ноябрь	Психолог
5.	Семинар классных руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников»	январь	ШМО
Родители			
1.	Общешкольные и классные родительские собрания на тему: «Наши ошибки в воспитании детей». «Причины подросткового суицида». «Серьёзный мир несерьёзных подростков». «Родители меня не понимают или как услышать подростка». «Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)». «Тревожность и ее влияние на развитие личности». «Особенности детско-родительских отношений, как фактор психологического дискомфорта». «Чем и как увлекаются подростки». «Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества».	В течение года	Классные руководители Психолог
Диагностика			
1.	Исследование социального статуса	Октябрь	Кл. руководители
2.	Самооценка психических состояний (по Айзенку) – 6 – 9 классы	сентябрь	Кл.руководители Психолог
3.	Исследование суицидальных наклонностей учащихся, З. Королева – 6-9 классы	Декабрь	Кл. руководители Психолог
4.	Исследование уровня тревожности у детей, А.И. Захарова – 1-5 классы	Январь	Кл. руководители Психолог

6. Список литературы.

1. А.Г. Абрумова. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. М., 1980.
2. Алиев И.А. Актуальные проблемы суицидологии. - Баку –1987г.,289с.
3. Арефьева Т. Социологический этюд. М., 1998. 205с.
4. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
5. Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд // М.: Мысль, 1994г.,480с.
6. Красненкова И.П. Качество веры как решающий аргумент в решении проблемы преодоления сознательного суицида. // "Идея смерти в российском менталитете". – СПб: Изд-во "Русский гуманитарный христианский институт", 1999г.
7. Сладков Л.С. Плюс минус жизнь. М.: Молодая гвардия, 1990г.,269с.
8. Трегубов Л, Вагин Ю. Эстетика самоубийства. - Пермь, 1993г., 319с.
9. Осипова О.С. Девиантное поведение: благо или зло?// Социс.-1998.-№ 9.
- 10.Смедович С.Г. «Самоубийство в зеркале статистики»//Сицис.,1990, №4.
11. Ланцова Л.А., Шурупова М.Ф. Социологическая теория девиантного поведения// Социально-политический журнал. – 1993.-№4.
12. Иванов В.Н. Девиантное поведение: причины и масштабы//Социально-политический журнал.-1995. № 2.
13. Горин К. Самоубийство...Убийство? // Газета "Аргументы и факты" - 1996- № 17.
14. Гуревич П.С. О жизни и смерти// Жизнь земная и последующая. Сборник. М., Политиздат,1991.

Для проведения мероприятий рекомендуется использовать результаты социально-психологического тестирования, а также методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению (http://cppmsp52.ru/wp-content/uploads/2019/09/Metod.rek_prof.-suitsidov_roditeli.pdf); методические

рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению http://cppmsp52.ru/wp-content/uploads/2019/09/Metod.rek_prof.-suitsidov_roditeli.pdf; презентационные материалы, подготовленные ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», «Вопросы профилактики суицидального поведения несовершеннолетних в образовательной организации» (<http://cppmsp52.ru/2018/12/05/kuda-plyvet-sinij-kit/>).

Все материалы использованы из рекомендательного письма по ссылке http://cppmsp52.ru/wp-content/uploads/2019/09/Metod.rek_prof.-suitsidov_roditeli.pdf;

Семинар

Профилактика суицидальных попыток среди подростков (для классных руководителей 7-9 классов)

Цели:

- анализ основных понятий и подходов к изучению проблемы суицида;
- формирование позитивного образа «Я», коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни;
- предоставление информации по профилактике суицидальных наклонностей.

Задачи:

- проанализировать основные понятия и подходы к изучению проблемы суицида;
- рассмотреть этапы, виды суицида;
- определить причины характерные для подростков с суицидальным поведением.

Наглядно-демонстрационный материал:

- Памятки для родителей, памятки классным руководителям.

Введение.

Актуальность проблемы.

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.

В настоящее время выбор данной темы обусловлен актуальностью проблемы самоубийств. Проблема суицида привлекает внимание психологов, социологов, психиатров многих стран мира. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2020 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза.

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения. По всей Земле после решения покончить с собой умирает больше людей, чем в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Неблагоприятным считается тот факт, что в Кемеровской области наиболее высокие показатели завершенных самоубийств отмечаются в группах лиц молодого и среднего возраста. Самый распространенный случай самоубийства – повешение.

Ранее считавшийся наиболее опасный для суицида возраст - около 30 лет - стал уменьшаться до 24-х и даже 15-ти лет, суицидологи были вынуждены констатировать страшный показатель "помолодевшего суицида": самоубийство становится третьей по счету ведущей причиной смерти среди 15-24 летних людей. В связи с этим повсеместно проводятся меры профилактики, в целях предупреждения суицидальных наклонностей.

Основные социологические понятия и подходы к проблеме суицида.

Суицид - самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни. Самоубийство как явление существует практически столько же, сколько существует на земле человек. Над проблемой суицида работало и работает множество авторов. Понятие «суицид» каждый автор трактует по – своему. Например: И.П. Красненкова выделяет понятие «сознательный суицид», когда страдающим лицом

является сам активно действующий субъект, знающий об ожидающих его результатах и сознательно выполняющий план насилия.

Гилинский Я.И. определяет суицид как намеренное лишение себя жизни. Как социальное явление самоубийство столь же отличается от индивидуального поведенческого акта, как преступность отличается от преступления. Так же суицид трактуется как акт самоубийства, совершаемый в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания, под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

Причины социальных феноменов следует искать в социальной среде, в природе самого общества. Объяснить социальный феномен - значит отыскать действенную причину его возникновения. Понять причины, осмыслить их - во многом означает сделать первый шаг к их устранению.

Этапы и виды суицида.

Существуют категории самоубийц с их психологическими портретами: эгоист (выпавший из сообщества), альтруист (слишком преданный сообществу, принимающий смерть "за компанию"), аномичный самоубийца (отсутствие общечеловеческих ценностей и принятых правил поведения), фаталист (отсутствие необходимых для самовыражения свобод).

Если говорить о самом явлении суицида, то можно выделить несколько этапов.

➤ Выделяется пресуицид, когда у человека появляются сначала недифференцированные мысли, размышления об отсутствии ценностей жизни, которые выражаются в формулировках типа «жить не стоит, устал от такой жизни» и тому подобное. Не имеется четкого представления о смерти, а имеется самоотрицание жизни. Такие суицидальные формы бывают, свойственны и нормальным людям в тех или иных ситуациях. Но если процесс продолжается, то на следующем этапе пресуицида мы видим пассивные суицидальные мысли, которые характеризуются представлениями, фантазиями на тему лишения себя жизни.

➤ На следующем этапе возникают суицидальные замыслы. Это активные формы суицидальности. Идет разработка плана суицида, продумывается способ, выбирается время и место действия.

➤ Следующий этап - это суицидальные намерения: когда принято решение о самоубийстве - непосредственно суждение, возникает суицидальные действия. То есть все эти этапы характеризуют подготовку человека к совершению самоубийства в той или иной форме.

➤ Вообще выделяют истинный суицид, аффективный суицид и демонстративно - шантажное поведение. После того, как все этапы пройдены, человек подошел к суицидальному действию, как к итоговому представлению о невозможности существования в данной ситуации. Возможно, это истинный суицид, тогда человек предпринимает реальные действия, что бы лишить себя жизни. Для осуществления демонстративного суицида часто используют медицинские препараты. Демонстративно - шантажное поведение предполагает как рациональный, запланированный вариант, так и аффективные формы поведения, когда человек спонтанно организует тот или иной вид шантажа. И тот и другой случай могут закончиться летально, так как они оба провоцируют негативную форму поведения, которая может привести к тому, что у человека действительно возникнет самоубийство.

Причины характерные для подростков с суицидальным поведением

На первом месте из причин, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями, на втором месте - трудности, связанные со школой, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.

Отношения родителей с детьми, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время. И не случайно, что многие попытки суицида у молодых рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением.

Существенную роль в суицидах играет сохранность семьи и ее благополучность. Ранние браки (в возрасте 15-19 лет) не спасают от уменьшения риска суицида и это связано, прежде всего, с тем, что они чаще всего являются попыткой, и не всегда удачной, решить какие-то другие проблемы, например, избавиться от невыносимой обстановки в семье родителей. Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями, администрацией или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственной причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.

Одним из основных психологических объяснений проблем, связанных со сверстниками, особенно противоположного пола, является чрезмерная зависимость от другого человека, что возникает обычно в качестве компенсации плохих отношений в семье, из-за постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контакта с ними. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь. В последнее время заметна явная тенденция к "омоложению" суицида, причем это характерно для всех стран, не только для России. Однако в России, а особенно в таких крупных городах, как Москва и Санкт-Петербург увеличение случаев подростковых самоубийств проявляется особенно значительно. Причины этого явления по сути своей те же, что и у взрослого населения:

- отсутствие механизмов воздействия общества на индивида,
- алкоголизм.

Из разряда личностных причин отмечу:

- чувство неприкаянности,
- банальную антипатию к существующей жизни.

Признаки готовящегося самоубийства.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
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, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Уходы из дома.
8. Бессонница.

Среди мотивов, объясняющих попытки самоубийства, сами подростки и психологи указывают на различные способы, таким образом, оказать влияние на других людей:

- "дать человеку понять, в каком ты отчаянии" - около 40 % случаев,
- "заставить сожалеть человека, который плохо с тобой обращался" - около 30% случаев,
- "показать, как ты любишь другого" или "выяснить, любит ли тебя другой" - 25 %,
 - "повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение" - 25 % и только 18 % случаев "призыв, чтобы пришла помощь от другого" (мотивов может быть, естественно, у каждой жертвы суицида несколько).

Самоубийство - это результат социально-психологических дезадаптации личности в условиях современного общества. Психологические кризисы возникают в результате интимных, семейно-личных, социальных и творческих конфликтов. Доминирует, как правило, одна причина, но ее подкармливают целый комплекс обстоятельств, во время которых и созревает мысль о самоубийстве.

Заключение.

Загадка смерти всегда будет волновать человечество. Наверное, и в самом гуманном обществе обстоятельства будут приводить людей к опасной черте.

Добровольный уход из жизни человека его неповторимая личная трагедия. Одна смерть - это смерть, а тысячи смертей это статистика. Можно ли что-то сделать, чтобы как-то удержать человека у последней черты? Можно. Опираясь на неповторимую ценность каждой человеческой жизни, общество может помочь любому выработать жизнеутверждающее мировоззрение, проникнуться верой в великое предназначение человека. Изменить условия жизни людей. Перейти от бесконечных разговоров о равных возможностях для каждого к созданию реальных условий, эти возможности обеспечивающих. Добиться того, чтобы в своей стране, на своей улице, в своем доме человек чувствовал себя защищенным. Люди просто не верят, что их кто-то или что-то защитит. Самоубийство - свидетельство все возрастающей разобщенности людей. Когда связи человека с миром слабеют, один ищет компенсации в алкоголе, другой в наркотиках, а третий начинает думать, что он этому миру больше не нужен. И уходит из него. Потеря эта невосполнима, ведь с каждым человеком исчезает безвозвратно целая Вселенная.

Список литературы.

1. Алиев И.А. Актуальные проблемы суицидологии. - Баку –1987г.,289с.
2. Арефьева Т. Социологический этюд. М., 1998. 205с.
3. Горин К. Самоубийство...Убийство? // Газета "Аргументы и факты" - 1996- № 17
4. Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд // М.: Мысль, 1994г.,480с.
5. Красненкова И.П. Качество веры как решающий аргумент в решении проблемы преодоления сознательного суицида. // "Идея смерти в российском менталитете". – СПб: Изд-во "Русский гуманитарный христианский институт", 1999г.
6. Красненкова И.П. Философский анализ суицида. // "Идея смерти в российском менталитете". – СПб: Изд-во "Русский гуманитарный христианский институт", 1999г.
7. Сладков Л.С. Плюс минус жизнь. М.: Молодая гвардия, 1990г.,269с.
8. Трегубов Л, Вагин Ю. Эстетика самоубийства. - Пермь, 1993г., 319с.

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 родителям по профилактике суицида.

Суицид –намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно. Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

<i>Если слышите</i>	<i>Вы</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
Ненавижу всех...»		«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»		«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»		«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»		«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»		«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»		«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте 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 суицида, 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, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно 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.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

***Советы родителям
ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА.***

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

ПОКАЗАТЕЛИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- Недавние потери, связанные со смертью, разводом родителей, разрывом взаимоотношений, снижением уверенности к себе, самооценки.
- Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
- Ощущение беспомощности, бесполезности: «всем будет без меня лучше».
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадежное будущее: «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо»
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Несложившиеся взаимоотношения в школьном коллективе, неудачная («разбитая») первая любовь и другие кризисные (экстремальные) стрессовые ситуации. Именно в эти моменты они ищут родительской поддержки и понимания, доброго слова и ласкового взгляда.
- Основанием для ухода из жизни могут стать плохие отношения между родителями, унижение ребенка родителями, страх перед жестоким наказанием.

СИМПТОМЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

В период психологического кризиса (острого эмоционального состояния растерянности и тревоги) родителям необходимо обращать внимание на следующие признаки:

- Изменение характера – угрюмость. Отчужденность, раздражимость, беспокойство. Усталость, нерешительность, апатия.

- Изменения в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, дома.
- Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита и веса.
- Разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух.
- Стремление к одиночеству.
- Рассуждения на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет обо мне тосковать».
- Чрезмерное внимание к мотивам смети в музыке, искусстве или литературе.
- Завуалированные попытки «попрощаться» (дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок)

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ СУИЦИДА?

- Если вы чувствуете близкую опасность – отложите се дела и останьтесь с ребенком до тех пор, пока это настроение у него не пройдет.
- Если вы думаете, что сами не справитесь с его желанием покончить с собой, убедите его обратиться за помощью к психологу.
- Необходимо отметить, что многие из тех, кто покушается на самоубийство, вовсе не хотят умирать. Для них сверхдоза таблеток или перерезанные вены – способ сообщить всем о глубине своего отчаяния.
- Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека.
- Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.
- Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Нужно внушить ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.
- Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.
- Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнению домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное, забота о котором может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
- Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

ПОМНИТЕ!

- Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится несовместимой с жизнью, если он отвергнут в родной семье. Формы отторжения всегда бывают разные и далеко не всегда это – подчеркнутое равнодушие.
- Встречается много бессмысленных смертей, но никогда не бывает немотивированных самоубийств, любой суицидальный поступок отражает ту или иную неудовлетворенную психологическую потребность.
- Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной ситуации, помогут избежать трагедии.
- «Самоубийств не бывает, бывают только убийства», - запомним эту фразу, напечатанную в одной из статей, посвященной проблеме суицида. Она как нельзя

лучше отражает то, что хотелось бы сказать: не человек убивает себя, а обстоятельства, которые он перестает контролировать, и только кто-то третий в состоянии вернуть отчаявшемуся надежду.

Как понять, что ребенок решил на самоубийство

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

Словесные признаки

Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить";

косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";

много шутит на тему самоубийства;

проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может: раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами; 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 то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

Ситуационные признаки

Подросток может решиться на самоубийство, если он: 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 кем-то из друзей, знакомых или членов семьи; перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей); слишком критически настроен по отношению к себе.

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

- Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.
- Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.

- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
- Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.

Рекомендации родителям

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

^ **Родителям можно рекомендовать:** ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка; анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию; учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если..."; воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах; не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии; не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы; обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов; записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

Тест для родителей

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

- Рождение вашего ребенка было желанным?
- Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
- Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
- Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
- Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
- Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
- Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
- Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
- Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
- Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
- Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
- Вы знаете, кто его любимый учитель?
- Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
- Вы первым идете на примирение, разговор?

- Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов

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 ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

Подросток - Здоровый образ жизни



Жить или не жить (подростковый суицид)
Согласно статистическим данным, опубликованным в официальных отчетах МЗ РФ за 2001 год, за последние три года количество детских суицидов увеличилось на 37% (включая тех, кого удалось спасти). Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 10 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.

В поисках истины

Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и психологов. Но однозначного ответа на него дать невозможно. По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить шесть основных причин суицида.

Безответная любовь

Десятилетняя Инна Р. влюбилась в старшеклассника и написала ему любовную записку. Но мальчик, вместо того, чтобы промолчать, выставил Инну на всеобщее посмеище. Он в школе вслух читал ее письмо и откровенно издевался над "малолеткой". Инна долго переживала и решила рассказать маме о своем горе. Но мама тоже посмеялась и сказала, что сама виновата, нечего было писать всякие глупости. Девочка закрылась у себя в комнате, долго плакала, но у мамы не было времени даже пожалеть ее. В результате Инна выбросилась с третьего этажа. К счастью, девочка отделалась переломами ребер, рук и ног. А мама Инны только после посещения психолога, наконец, признала, что именно она виновата в сложившейся ситуации. Ведь если бы она вовремя услышала свою дочь, а не смеялась над ее "безответной любовью", то все могло бы закончиться по-другому.

Нет сил бороться.

Вике 13 лет, но разговаривает она как взрослый, умудренный опытом человек, который многое пережил в жизни. К психологу Вике привела учительница, которая случайно нашла "предсмертную" записку девочки. Оказывается, Вика уже давно задумывалась о самоубийстве и готовилась к этому событию. Папа Вики военный и семья два раза в год переезжала с одного места на другое. Девочке было очень трудно налаживать отношения с новыми одноклассниками, а как только у нее появлялись подруги, они опять меняли местожительства. В результате девочка замкнулась в себе, она перестала сближаться с людьми (зачем ведь скоро опять переезжать). Мама радовалась, какая у них тихая и послушная дочь. Целыми днями сидит дома и читает, а не слоняется по улице. А Вике такая жизнь надоела, и у нее не было сил идти наперекор обстоятельствам.

Всем назло.

Из предсмертной записки двенадцатилетней Ольги С. "В моей смерти виновата Оксана П. из 9 "А" класса. Она мне завидует и всем рассказывает про меня неправду. Мальчишки ей верят, и я не хочу так жить". Ольга выбросилась с четвертого этажа. Девочка осталась

жива, но на протяжении двух лет она была прикована к инвалидному креслу. Сейчас Ольга заново учиться ходить. Она понимает, что тот поступок был безрассудным и ничего не решил. По своей глупости девочка потеряла два года, а соперница Оксана по-прежнему живет и радуется жизни. Кстати, как потом призналась Ольга психологу, все, что тогда рассказывала Оксана, было чистой правдой.

Обратите на меня внимание.

Игорю десять лет. Он очень хочет жить. Но в тоже время он устал быть один и способен на все, лишь бы мама вспомнила о нем. Папы у мальчика нет. Мама целый день на работе, приходит уставшая и сразу же засыпает. А в редкие выходные дни она пытается устроить свою личную жизнь. Игорь целый день проводит со старенькой бабушкой, которая его и вырастила. Но у бабушки то же много дел - сериал посмотреть, еду приготовить, по телефону поговорить, а там и новый сериал начинается. В результате вся ее забота ограничивается трехразовым питанием и просьбами не мешать. Игорь уже четыре раза пытался покончить жизнь самоубийством. Он резал себе вены, но не слишком глубоко, чтобы не умереть. Мама воспринимала его попытки самоубийства, как детские шалости и не воспринимала их всерьез. И только в последний четвертый раз Игорь немного перестарался и чуть не умер от потери крови. Мальчику повезло: в больнице он познакомился с хорошим доктором, который и привел его к психологу. Сейчас Игорь постоянно приходит к этому доктору на работу, и мечтает вырасти и стать детским врачом. Он больше не думает о самоубийстве и не пытается таким образом привлечь внимание матери.

Пусть мучаются.

На вопрос, зачем он выпил все лекарства из домашней аптечки, 13-ти летний Витя сказал: "Я давно просил рыбок, а родители против. Раз они не хотят покупать мне рыбок, значит, я умру. Пусть они всю оставшуюся жизнь мучаются и чувствуют себя виноватыми". Петя с сильнейшим отравлением попал в больницу. К счастью, дома кроме аспирина, анальгина и супрастина ничего не было. Родители естественно сразу же купили ему рыбок. А теперь мальчик чуть что не так, грозит выпрыгнуть из окна или опять отравиться. Мама боится ему перечить и выполняет все его желания. Она до сих пор не может забыть свой ужас, когда Виктор лежал в реанимации. Сейчас родители вместе с психологом пытаются понять и исправить все свои ошибки.

Я никому не нужен.

Из предсмертной записки Маши Н. (11 лет): "Меня никто не любит! Я им не нужна. Папа ушел жить к другой девочке, наверное, более хорошей, чем я. А мама только и думает, как от меня избавиться. Мамочка я тебя очень люблю, и больше не буду мешать тебе жить! До свидания..." Как потом выяснилось, девочка очень сильно переживала развод родителей. А они не скрывали от Маши свои чувства и выясняли отношения при ней. Именно так Маша узнала, что папа ушел жить к другой девочке (его новая женщина родила ему дочку) и решила, что она чем-то провинилась, раз ее бросили. А последней каплей стал случайно услышанный девочкой телефонный разговор. Мама, считая, что Маша спит, жаловалась подруге, что ребенок помеха в личной жизни и с такой взрослой дочкой она никому не нужна. Маша (воспитанная телевизором и сериалами) выпила целую упаковку снотворного.

К счастью, Машу удалось откачать, но даже страшно представить, что могло бы произойти, если бы врачи опоздали с помощью. Сейчас, спустя год после того страшного события, Маша сильно изменилась и научилась более безопасными способами решать свои проблемы. Но мама девочки до сих пор живет в страхе, что дочь опять захочет повторить тот поступок.

Тревожный звонок.

Психологи выделяют несколько типов детей, которые склонны к суицидам. Вот основные тревожные сигналы, на которые родителям следует обратить внимание.
У ребенка нет друзей, он практически ни с кем не общается и с родителями не бывает

откровенен. Малыш привык все свои проблемы решать самостоятельно и никому не доверяет. Даже, когда очень больно или страшно он не плачет. Ребенок должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Почаще проявляйте к нему нежность. Пусть малыш видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Так же ребенок должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Почаще жалейте друг друга.

Ребенка ничего не интересует.

На любой вопрос у него один ответ "Мне все равно". Он может хорошо учиться, но без стремления. Он может выполнять все просьбы взрослых, потому что своих желаний у него просто нет. Такой ребенок равнодушно относится ко всему: к еде, к учебе, к развлечениям и к окружающим. Ему даже безобразничать не хочется. Кстати, родителям в этом случае иногда кажется, что у них идеальный ребенок. Это опасное заблуждение. У подростка должны быть хоть какие-то увлечения. Нравятся они вам или нет, это уже другой вопрос, но именно хобби поддерживает в человеке желание жить. Поэтому постарайтесь чем-нибудь заинтересовать ребенка. Только не навязывайте ему кружки и секции на свой вкус. Предлагайте различные варианты, а он пусть выберет увлечение по душе. Вас должно насторожить, когда **малыш любит болеть и постоянно придумывает себе страшные болезни.** При этом он демонстрирует, что ему легче, только когда вы рядом. Родители постепенно привыкают к "придуманным" болезням и не обращают на них внимания. И тогда подросток переходит к более отчаянным поступкам. Некоторые дети предпринимают попытки самоубийства не с целью свести счеты с жизнью, а лишь попугать родителей. Они изначально не собираются умирать. А надеются таким образом обратить на себя внимание вечно занятых взрослых. К сожалению, иногда скорая не успевает вовремя и "смерть понарошку" становится реальностью. Поэтому постарайтесь не забывать о том, что у вас есть ребенок, даже когда очень заняты. Регулярно демонстрируйте ему свою любовь и заботу, а не только когда малыш болен. И самый тревожный симптом, это когда **ребенок часто представляет, как всем будет плохо, если он умрет.** Как показывает практика, очень часто причина для самоубийства бывает надумана или совсем пустяковая. Она служит лишь последней каплей для отчаявшегося ребенка. А истинная причина кроется далеко внутри, и родители могут ее даже не замечать. Дети, которых удалось спасти, рассказывают, что мысль о самоубийстве посещала их достаточно часто. Сначала это была лишь фантазия. Но когда слишком часто о чем-то размышляешь, то идея уже не кажется такой абсурдной. И постепенно фантазия приобретала все более реальные черты. В результате любой пустяк может послужить толчком к этому страшному поступку. Поэтому, если вы заметили у подростка такие фантазии, не пытайтесь решить проблему самостоятельно. Здесь без опытного детского психолога не обойтись.

Кто виноват?

"Виноваты в первую очередь родители", - считает *детский психолог Ольга Ворошилова*, которая в прошлом году работала в НИИ Склифосовского с детьми, проходившими лечение после попытки покончить жизнь самоубийством. 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.

Ребенок должен знать, что все проблемы можно решить. И именно родители воспитывают эту уверенность в своих силах. Но необходимо не потерять тонкую грань между самостоятельностью и отчуждением. У ребенка должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Даже взрослым (не говоря о детях) в трудные минуты необходима поддержка и сочувствие. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять. Поэтому если малыш доверил вам свое "горе", не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на

безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации. Разбор полетов отложите на потом, когда малыш немного успокоится и сможет более спокойно мыслить.

Нельзя смеяться над его горем. Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение - "ничего".

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому дяде. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы". Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДОВ.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда. "Что посеешь, то и пожнешь!" - гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДА

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации

- Помогите определить источник психического дискомфорта
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее
- Внимательно выслушайте подростка!

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.
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки.
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, 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 ресурсы:

- Инстинкт самосохранения.
- Интеллект.
- Социальный опыт.
- Коммуникативный потенциал (общительность).
- Позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы:

- Поддержка семьи и друзей.
- Стабильная работа.

- Религиозность.
- 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 шутливое 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 возможность спасти 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.
- МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди. Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.
- МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных. Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.
- МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь». Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.
- МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди. Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.
- МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его.

Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

Приложение № 3

Классный час (в рамках антинаркотической акции)

Мероприятие: «Классный час».

Тема: «Что такое хорошо и что такое плохо».

Контингент: учащиеся младших классов ОУ.

Цель:

- раскрытие позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье человека;

Задачи:

- сформировать понятие «Здоровье человека»;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Этапы мероприятия:

1. Беседа.

Наш классный час посвящен очень важному вопросу – вопросу здоровья. В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. Заботиться о нем надо с первых дней жизни. Сначала ваше здоровье берегут родители. Но, подрастая, вы должны делать это сами: укреплять его, развивать данные природой возможности. К сожалению не все люди это понимают. Спыхватываются только тогда, когда здоровью уже причинен вред. Мне очень хочется, чтобы вы выросли здоровыми, сильными людьми.

А теперь настала пора всем вместе отправиться в прекрасную страну под названием «Здоровье».

Для начала попробуйте дать определение: что такое здоровье?

«Здоровье – это...» (говорят дети)

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение

- Здоровье – это физическое, духовное и социальное благополучие человека.
- Здоровье - это отсутствие болезни. Доброе здоровье, которое сохраняется и укрепляется самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

Какие пожелания вы обязательно пишете товарищам, родным в поздравительных открытках?

- При встречах с близкими людьми мы желаем им здоровья.
- В поздравительных открытках пишем доброго и крепкого здоровья.
- Все это залог полноценной и счастливой жизни.

Давайте назовем признаки физического здоровья:

- чистая гладкая кожа;
- здоровые зубы;
- блестящие чистые ногти;
- подвижные суставы;
- упругие мышцы;
- хороший аппетит;
- здоровое сердце;
- ощущение бодрости в течение дня;
- работоспособность

Признаки нравственного, духовного здоровья:

- уверенность в себе;
- эмоциональная устойчивость;

- умение преодолевать трудности;
- доброта и отзывчивость;
- справедливость и честность;
- умение отвечать за совершенные поступки.

2. Работа с пословицами.

О здоровье складывают пословицы, поговорки, в них содержится народная мудрость. Давайте разберем несколько пословиц.

- Голова седая, да душа молодая.
- Праздная молодость - беспутная старость.

3. Игра.

А сейчас мы начинаем путешествие по «Морю физической тренировки». Движение – это жизнь. А что же мы видим на самом деле? Люди могут часами сидеть у телевизора или компьютера. Это очень вредит здоровью. Сейчас разделимся на три команды. Задача командам: придумать и показать физические упражнения для:

- людей, работающих за компьютером;
- учеников, сидящих за партой;

Все это наносит большой вред человеку, его физическому и нравственному здоровью. Есть такое высказывание мыслителя Конфуция: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра». Как вы думаете, что он имел в виду?

4. Итог.

Для тех, кто выбирает здоровье, открывается дорога в счастливую полноценную жизнь.

- Здоровье – это отсутствие болезни!
- Здоровье – это радость, успех, счастье!
- Пускай вашим девизом станут слова – «Мы за здоровый образ жизни» (написать на доске).

Приложение № 4

Тренинг «Учимся общаться».

Цель – устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, реконструкция полноценных контактов ребенка со сверстниками, гармонизация образа “Я”.

Задачи:

1. Формировать социальное доверие.
2. Развивать социальную активность детей.
3. Развивать социальные эмоции.
4. Развить коммуникативные навыки.
5. Формировать адекватную самооценку у детей.
6. Обучить умению самостоятельно решать проблемы.

ЗАНЯТИЕ 1. “Знакомство”.

1. “Знакомство”.

Цель: сближение участников группы.

Дети садятся в круг, каждый по очереди представляет себя и говорит, что он любит и не любит, следующий участник сначала повторяет все о предыдущем, а после представляет себя и т.д.

2. “Молекулы”.

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы, эмоциональное и мышечное расслабление.

Инструкция: “Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так:

– согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекулах может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Сейчас все начинают быстро двигаться по комнате, а когда я назову какое-либо число, например, три, атомы должны объединиться в молекулы – по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями.

3. “Три товарища”.

Цель: знакомство, получение первичной информации друг о друге, формирование коммуникативных навыков.

Группа делится на подгруппы по три человека в каждой. На каждую группу раздается анкета.

Анкета “Три товарища”.

Вот три вещи, которые мы все любим:

1. _____
2. _____
3. _____

Вот три вещи, которые мы все не любим:

1. _____
2. _____
3. _____

В этом мы отличаемся друг от друга:

Имя: _____ Я отличаюсь от других тем

4. “Гордиев узел”.

Цель: снятие напряженности.

Инструкция: “Встаньте, закройте глаза, руки вытяните вперед на уровне груди, идите вперед и попытайтесь взять в каждую руку руки других участников”.

6. “Рефлексия”. Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

5. “Колокол”.

Цель: сплочение группы, создание атмосферы единства.

Дети встают в круг, поочередно поднимают правую и левую руки вверх, соединяя руки в центре круга в виде “колокола”, произносят “Бом!” и синхронно, с силой бросают руки вниз. Повторить несколько раз.

ЗАНЯТИЕ 2. “Мой мир”.

1. “Приветствие”. Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени.

2. “Подари улыбку”

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Дети становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, смотря друг другу в глаза.

“Зеркало”.

Цель: эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, преодоление неуверенности, произвольный контроль.

Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, разбиваясь на пары, один – водящий, другой – “зеркало”. Водящий смотрится в “зеркало”, а оно отражает все его движения. После участники меняются ролями, а затем и напарниками.

“Клеевой дождик”.

Цель: развитие сплоченности группы, снятие напряжения.

Дети встают друг за другом и, держась за плечи впереди стоящего преодолевают препятствия: подняться и сойти со стула, проползти под столами, обогнуть “широкое озеро” и т. д.

“Я самый”.

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск внутренних ресурсов.

Каждый по очереди заканчивает предложение: “Я самый...”

6. **“Рефлексия”** Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 3 “Работа с “Я-образом”.

1. **“Приветствие”.** Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. **“Узкий мост”.**

Цель: повышение позитивного настроения и сплоченности группы.

На полу мелом чертится тонкая линия, необходимо вдвоем пройти по этому мосту.

3. **“10 Я”.**

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

10 раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”. Листы с заданием не подписываются, психолог перемешивает их и зачитывает, участники пытаются догадаться, кто автор.

4. **“Хорошо или плохо”.**

Цель: посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения.

Выбирается какое — либо качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что...”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что...”

5. **“Релаксация** — “Место, где я себя прекрасно чувствую” (К. Фопель

“Как научить детей сотрудничать?” кн. 2 стр. 51)

“Рефлексия”. Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 4 “Почувствуй себя любимым”.

1. **“Приветствие”.** Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. **“Щепки плывут по реке”.**

Цель: развитие тактильных ощущений.

Участники становятся в две шеренги на расстоянии вытянутой руки друг от друга – они берега. Один участник – щепка. Он медленно проплывает между “берегами”, они мягкими прикосновениями помогают “щепке”. Упражнение можно проводить с открытыми и с закрытыми глазами.

3. **“Ласковое имя”.**

Цель: создание позитивного настроения, развитие чувства доверия друг к другу.

Каждый участник по очереди становится в центр круга, а остальные называют его ласковыми именами.

4. **“Мои достижения”.**

Цель: поиск внутреннего ресурса, повышение самооценки.

Каждый участник пишет на листке бумаги о том, чего он достиг за последнее время, после листочки вывешиваются на всеобщее обозрение, содержание зачитывается и обсуждается.

5. **“Аплодисменты по кругу”.**

Цель: переживание чувства радости, волнения, ожидания, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Все становятся в круг. Психолог подходит к одному из участников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов – они оба подходят к нему и аплодируют и т. д.

6. **“Мы тебя любим”.**

Цель: эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый участник по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: “Мы тебя любим!”.

Релаксация – “Путешествие” (Школьный психолог, № 15/2006 г. , стр. 23)

Цель: расслабление, развитие воображения.

8. “Спасибо за прекрасный день”.

Цель: развитие умения ярко и выражено благодарить.

Дети по очереди берутся за руки и говорят друг другу: “спасибо за прекрасный день”, потом, когда образуется круг, все вместе произносят: “спасибо, до свидания, до встречи”.

ЗАНЯТИЕ 5 “Путь доверия”.

1. “Приветствие”. Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. **“Надписи на футболке”.**

Цель: создание позитивного настроения на работу, развитие взаимопонимания, доверия. Придумать и написать соседу справа надпись на футболке так, чтобы она подходила ему, отражала его внутреннее содержание, передавала его настроение. Обсуждение.

3. **“Слепой и поводырь”.**

Цель: формирование чувства близости, развитие чувства безопасности, умения сопереживать.

Упражнение проводится в парах. Один – “слепой”, другой – его “поводырь”, который должен провести “слепого” через различные препятствия (у “слепого” завязаны глаза). После прохождения маршрута участники меняются ролями.

4. **“Кошки-мышки”.**

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, преодоление страхов.

Выбираются “кошка” и “мышка”. Все остальные образуют круг, взявшись а руки, — это “домик мышки”. Задача “кошки” поймать “мышку”. Стоящие в кругу защищают, прячут “мышку” от “кошки”.

5. “Релаксация” — “Поделись с ближним” (К. Фопель “Как научить детей сотрудничать?” кн. 2 стр. 122)

6. “Рефлексия” Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 6 “Агрессия и гнев”.

1. “Приветствие”. Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. **“Превращение злости”.**

Цель: создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности.

На доске два участника разноцветными мелками в быстром темпе пытаются закрасить все поле доски. Дорисовать изображение вдвоем до образа.

4. **“Портрет агрессивного человека”.**

Цель: сплочение группы, развитие наблюдательности, способности к самовыражению.

Участники группы обсуждают, как выглядит агрессивный человек: черты его лица, походка, жесты, мимика. Нарисовать всей группой портрет агрессивного человека.

4. **“Хорошо или плохо быть агрессивным”.**

Цель: развитие наблюдательности, способности посмотреть на явление с разных точек зрения.

Участники по очереди говорят, почему агрессивным быть плохо и почему быть агрессивным хорошо.

5. **“Толкалки”.**

Цель: развитие умения анализировать свою агрессию через игру, соизмерять свои силы, расширение контактов в группе.

Упражнение выполняется в парах. По знаку психолога участники попарно упираются друг в друга ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места.

6. “Ворвись в круг”.

Цель: снятие эмоционального напряжения, приобретение навыков конструктивного поведения.

Участники встают в круг и крепко держаться за руки. Один из участников остается за кругом и пытается прорваться в круг. После того, как это ему удалось, за круг выходит другой участник.

7. “Рефлексия”.

Участники по кругу характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

ЗАНЯТИЕ 7 “Сделай себя счастливей”.

1. “Приветствие”. Все участники группы здороваются друг с другом, называя по имени

2. “Мне нравится, что ты...”

Цель: создание позитивного настроения, развитие умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом.

Участники по кругу говорят друг другу комплименты, продолжая фразу: “Мне нравится, что ты...”

3. “Распускающийся бутон”.

Цель: активизация совместной деятельности, создание позитивного настроения.

Группа садится на пол и берется за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не отпуская рук, после чего “цветок” начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

4. “Волшебный стул”.

Цель: снятие внутренних зажимов, поиск своих ресурсов.

Каждый по очереди может сесть на стул и рассказать о своем заветном желании.

5. “Театр”.

Цель: развитие выразительности движений, коммуникативных навыков.

Участники делятся на 2 группы, которые получают задания при помощи мимики и жестов изобразить ситуацию из жизни (“У зубного врача”, “Контрольная работа” и т. д.), после угадывают, что пытались показать их товарищи.

6. “Общий рисунок”.

Вся группа совместно на большом листе бумаги рисует один рисунок. Например: “Город счастья”.

7. Каждый участник тренинга по очереди заканчивает фразу: **“Я желаю всем...”**.

Приложение № 5

СИСТЕМА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЕ.

Ситуация проявления суицида, как одного из вариантов поведения, может возникнуть у учащихся в сложившейся для них экстремальной ситуации, поэтому профилактическая работа должна проводиться систематически.

Профилактика самоубийств (суицида) – своевременное диагностирование и соответствующее лечение, активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии, поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

Нормативными документами по профилактике суицидальных явлений в образовательном учреждении являются Закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», письмо Министерства образования «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

Цель профилактической деятельности школы - создание благоприятного социально-психологического климата, способствующего укреплению психического и психологического здоровья учащихся.

Задачи:

- укреплять социальную защищенность учащихся;
- выявлять причины, способствующие проявлению суицидального поведения;
- совершенствовать организацию профилактических мероприятий по предупреждению суицидов;
- развивать социальную активность учащихся;
- вовлекать учащихся в социально полезную деятельность;
- активно привлекать учащихся в деятельность органов ученического самоуправления;
- организовать работу информационных групп из числа юношей и девушек по принципу «равный обучает равного»;
- активно привлекать учащихся для участия в волонтерской деятельности.

Профилактическая работа строится со всеми участниками образовательного процесса.

Для профилактики суицидальных мыслей, намерений и попыток целесообразно выделить следующие основные принципы деятельности:

- Формировать «ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ» окружающего мира.

В целом продолжительность и качество жизни связаны с такими чертами человека, как оптимизм и жизнерадостность. Наполеон Хилл: «Неудачи учат нас, а не ставят перед нами заграждения... В каждом отрицательном моменте заложены семена столь же существенных положительных моментов... Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех. Ваши ошибки — это не Вы».

Принципиальный подход к «позитивному мышлению» заключается в переориентации восприятия окружающего мира, формировании оптимистичных тенденций в характере подростка.

- Нужно научиться ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ПСИХИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ подростка с деструктивного НА КОНСТРУКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.

Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, для того, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?».

- НАЙТИ ЗОНУ НАИБОЛЬШЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ ИНТЕРЕСОВ И УВЛЕЧЕНИЙ ПОДРОСТКА и направить туда его внимание, время и энергию.

Формы работы: объединения дополнительного образования разной направленности, вовлечение в общественные дела, внеклассные массовые мероприятия и др.

- **ФОРМИРОВАТЬ АНТИСУИЦИДАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ** личности подростка.

Ребенок – обычно довольно точное отражение той семьи, в которой он растет и развивается. Семья во многом определяет круг его интересов и потребностей, взглядов и ценностной ориентации, что, несомненно, значимо в урегулировании конфликта. Работа с семьей важная составная часть профилактики суицида.

Направления работы с родителями по профилактике суицида:

1. Систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей, т.е. ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практикой работы с учащимися.
2. Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе.
3. Формирование у родителей потребности в самообразовании.

Для того, чтобы вести эффективную профилактическую работу в данном направлении, необходимо специалисту быть готовым к этому.

Приложение № 6

Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации

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

(Ведущий показывает ученикам приемы эмоциональной разрядки.)

Представьте, что вы — **Колючка**, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела. (Повторяется 3–5 раз.)

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

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

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

Игра «Внимание». Ведущий продолжает рассказ.

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

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

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

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

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

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

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

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите чистые листы и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь и проверьте правильность ваших ответов.

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

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменный

ответ. Какого цвета обувь вашего партнера? Есть ли у него на руках (шее, одежде) какие-либо украшения? Какие? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы у него на одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

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

Игра «Войди в круг». Ведущий продолжает рассказ.

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

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

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

— Как это? — подумала Колючка.

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

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

Входящему участнику предлагается войти в этот круг. Предварительно группа договаривается о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его пропустили (вежливое приветствие, просьба, выполнение какого-либо условия и т.п.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные формы общения, пытается угадать неизвестную ему договоренность группы. Некоторые могут предпринять попытку войти с помощью силы.

При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и пр.) существуют свои договоренности о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим.

После обсуждения ведущий завершает первую часть игры фразой из сказки: Итак, Колючка подумала: «Как это?», но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась.

Ведущий. Ребята, давайте и мы улыбнемся друг другу.

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

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

Приложение № 7

Развивающее занятие «Ценить настоящее».

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

Оборудование: у каждого учащегося чистый лист бумаги.

Ход занятия.

Каждому из нас природа подарила бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке — почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога — оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то ситуации, давая волю своим эмоциям, нам кажется, что жить не хочется.

Сейчас я попрошу Вас посередине листочка нарисовать круг и написать в нем фразу «жить не хочется». (Ведущий пишет на доске).

Назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Учащиеся называют слова: горе, обида, злость, смерть и т.д.)

А теперь попробуйте представить разные причины когда, человеку не хочется жить. Случаи, когда у Вас, может быть, было на душе плохо, а может быть обидно, горько. Запишите ситуации и обведите их, придайте им форму, например облака.

Кто хочет прочитать свои ситуации? (ведущий может записывать их на доске, идет обсуждение)

В перечисленных ситуациях оказываются и дети, и взрослые. Попробуем отойти от своих личных переживаний и проанализировать историю человека, который находится в состоянии безысходности. Зачитывается 1 часть.

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

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

Пусть это будет автопортрет. Я рисую его кистью из дождя. Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля. Я рисую красками из вина, свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашел своего места в жизни. Точнее за ее бортом. Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слез. Губы раскрашу болью и знойным морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской.

Правда, ее очень мало осталось, — этой краски любви. Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой. Как тот вчерашний нищий, который кланчил у меня рубль. А вот брови я изогну разлукой. Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы красивее смотреться. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем. А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов Господи, неужели это я? Нет, она в тысячу раз права. Мне просто запрещено жить с такими вот данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки, как я. Кому? Он сорвал холст, сделал из него самолетик, как когда-то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет. Тик-так, тик-так. Тик. Тишина.

Ведущий: Как вы думаем, что произошло дальше? Почему?

Я предлагаю Вам дописать конец текста, используя слова «голубь», «музыка», (по желанию учащиеся читают свои рассказы). Зачитывается 3 часть.

Вдруг самолетик раскрылся, взлетел высоко-высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В квартиру пахло весной, солнцем, небом, радостью и еще чем-то,... Что же это было? Это было желание жить.

Белый голубь сел на подоконник и весело заворковал. Художник улыбнулся. И услышал песню «Откуда льется этот до боли знакомый мне мотив? Это ...Это же сердце поет. Мое сердце вместо привычного «тик-так» вдруг запело. Значит, я все-таки живу. Значит, я все-таки нужен. Кому? Сам себе».

Художник вышел из дома и побрел куда-то далеко-далеко, чудаковато улыбаясь. Человек нашел себя. Солнышко согревало его. А музыка звучала и звучала.

Ведущий: Как бы Вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил «Автопортрет», а почему?

Вернемся к началу нашего занятия, итак, «жить не хочется», зачеркнем частицу не (если на доске, можно «не» стереть) и найдем те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, на которых напишем аргументы в пользу человеческой жизни.

Пусть каждому человеку в жизни светит солнце. Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается.

Лучший день — сегодняшний. Будем же счастливы сегодня! Здесь и сейчас!

Приложение № 8

«Как преодолевать тревогу».

Цели и задачи: обучение школьника приемам овладения волнением, повышенной тревожностью, расширение функциональных возможностей, формирование необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности»

Ход занятия.

- Дорогие, ребята! Вы знакомы с эмоциями и чувствами человека. Какие из них мешают человеку комфортно жить, с которыми ему неуютно?

Обсуждение: учащиеся называют отрицательные эмоции: гнев, страх, отчаяние, скука, обида, вина и др.

- А когда человек чувствует надвигающуюся опасность, у него обостряется восприятие, повышается скорость реакции, сужается объем связей с внешним миром?

Обсуждение: учащиеся называют беспокойство и тревогу.

- Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. При каких обстоятельствах в школе школьник испытывает тревожность?

Обсуждение: перед контрольной работой, экзаменом, опросом на уроке, публичным выступлением – при ответственных ситуациях.

- А можно ли себе помочь при повышенной тревожности?

Обсуждение: можно, только нужно научиться этому.

- Мы сегодня рассмотрим различные способы преодоления состояния тревожности.

Способ 1. Сейчас прозвучит три типа мелодии: тревожная, успокаивающая, уверенная. (звучат записи). При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую, потом вторую, а затем третью мелодию. Последнюю мелодию нужно вспомнить несколько раз (учащиеся выполняют задание психолога)

Способ 2. Вам известно, что «От улыбки хмурый день светлей». Чтобы улыбнуться в состоянии тревожности, нужно расслабить мышцы лица – попеременно растягивая мимические мышцы лица (выполняется упражнение). А теперь улыбнитесь. Почувствовали, что напряжение снижается?

Способ 3. А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, вызывающую у вас тревожность, например, вы в первый раз выступаете на сцене. Часто человек, который находится в состоянии тревоги сосредотачивается на том, как он выглядит со стороны. Такие цели, как: «я должен очень хорошо выступить», «Я должен выступить, во что бы то ни стало» еще больше повышают ответственность.

А как лучше ставить цель?

Обсуждение: «Я вышел на сцену, чтобы прочитать стихи», «сейчас я буду петь» и др.

Способ 4. Лучше выступите на сцене, у доски, если заранее отрепетируете свое выступление. Представьте, что все происходит по-настоящему. Учитесь властвовать собой. При этом контролируйте голос, жесты. Все должно происходить спокойно. Почему вы должны тренироваться?

Обсуждение: чтобы запомнить содержание выступления и свое спокойное эмоциональное состояние.

Способ 5. В состоянии тревоги телу человека приходится напрягаться. Поэтому нужно научиться расслаблять мышцы и делать это регулярно, чтобы ваш мозг запомнил состояние расслабления. При соответствующих ситуациях достаточно человеку вспомнить это состояние и дать телу «Команду»: я спокоен, расслаблен».

Сейчас вспомним это упражнение. Сядьте удобнее, держите спину прямо. Последовательно напрягаем мышцы тела, начиная с мышц стопы, затем икр, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, спины, шеи, головы. При этом мышцы всего тела оказались напряженными. Так нужно продержаться как можно дольше, а затем резко расслабиться. Отдыхаем одну минуту, при этом нужно почувствовать расслабленное состояние своих мышц.

Способ 6. Очень эффективным является упражнение на дыхание. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 5 секунд. И медленно выдыхаем. Так дышим, постепенно уменьшая на одну секунду задержку дыхания. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Чувствуете расслабление в мышцах?

Обсуждение и выводы: человеку нужно уметь управлять своим чувством тревоги. Для этого необходимо найти приемлемые в различных ситуациях способы управления собой и научиться эффективно их применять.

Методические рекомендации по профилактике суицидов в учреждениях образования

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, выдвинули целый ряд проблем, одной из которых является рост самоубийств среди молодежи. Причины отклонений в их поведении возникают как результат усиления влияния псевдокультуры, изменений в содержании ценностных ориентаций молодежи, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия контроля за поведением юношей и девушек, увеличение числа разводов родителей.

По предложению Всемирной организации здравоохранения принято считать 10 сентября Всемирным днем предотвращения самоубийств.

Суицидальное поведение может быть следствием социально-психологической дезадаптации личности учащихся в условиях переживаемых ими конфликтов: снижение социально-психологической адаптированности личности в виде предрасположенности, готовности к совершению суицида.

Ситуация проявления суицида, как одного из вариантов поведения, может возникнуть у учащихся в сложившейся для них экстремальной ситуации, поэтому профилактическая работа должна проводиться систематически.

Типология суицидов

Суициды делятся на три основные группы: истинные, демонстративные и скрытые.

-Истинный суицид направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни.

-Демонстративный суицид не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.

-Скрытый суицид (косвенное убийство) – вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий ту же направленность и результат. Это действия, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем уход из жизни. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое суицидально обусловленное поведение. Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и употребление сильных наркотиков и самоизоляция.

Суммируя данные, полученные различными авторами, можно представить некий обобщенный психологический портрет суицидента. Для него характерна как заниженная самооценка, так и высокая потребность в самореализации. Это чувствительный, эмпатичный человек со сниженной способностью переносить боль. Его отличает высокая тревожность и пессимизм, тенденция к самообвинению и склонность к суженному мышлению. Также отмечаются трудность волевого усилия и тенденция ухода от решения проблем.

Характерные черты суицидальных личностей:

- настойчивые или повторные мысли о суициде;
- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;
- возможно присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя;
- чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;
- утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;
- ощущение безнадежности и беспомощности;

- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности;
- в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности;
- «туннельное» зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

Одна из классификаций выделяет четыре основные причины самоубийства:
изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:

- 1) не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- 2) доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- 3) не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- 4) дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- 5) сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- 6) говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- 7) постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- 8) убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- 9) не предлагайте упрощенных решений;
- 10) дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- 11) помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- 12) помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- 13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- 14) помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Приложение № 10

Для классных руководителей Профилактика суицида среди несовершеннолетних



Если тебе когда-нибудь захочется найти человека, который сможет преодолеть любую, самую невероятную беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто - просто посмотри в зеркало и скажи: "Привет!" - Ричард Бах

Опасность суицида велика для подростков: взрослый человек обычно лучше понимает, что делает. У подростков же часто "игра в суицид" заканчивается трагедией! В жизни человека есть опасные периоды, когда над ним ступает тьма. Если человеку удастся вырваться из неё, то он спасён. Вот почему в иные минуты так важны, бывают понимание и помощь. Человека может спасти сказанное слово или даже взгляд, дающий почувствовать, что человек этот не один на белом свете.

Школа, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для осуществления профилактики суицидального риска среди учащихся и проведения программы предотвращения самоубийств. В связи с этим, в нашей школе была разработана система профилактических мероприятий, направленных на предупреждение суицидального поведения несовершеннолетних, в реализации, которой принимают участие все участники педагогического процесса: педагоги, учащиеся, родители, психологи, специалисты РОВД, специалисты ЦРБ.

При разработке плана "По профилактике суицида и суицидального поведения", мы опирались на материалы одного из ведущих специалистов в области массового сознания и социального влияния Р. Чалдини. Он убедительно показал, что при сообщениях в СМИ о случаях суицидов и любых обсуждениях темы самоубийства у многих людей (до 10%) включается некий механизм, пока не изученный, результатом работы которого становится резкий рост количества суицидов.

В связи с этим, при разработке данного направления в системе профилактики, мы исходили из положения о том, что прямое предоставление подросткам сведений относительно самоубийства является нецелесообразным. По нашему мнению, вместо открытого обсуждения проблемы самоубийства профилактику суицидального поведения в учреждении образования необходимо строить в направлении саногенного (оздоравливающего, позитивного) мышления у детей и подростков, т.е. предпочтительно применение подхода, направленного на укрепление психического здоровья в целом.

С начала учебного года особое внимание уделялось вновь прибывшим учащимся и учащимся 1, 5, 10 классов, данная категория детей проходит процесс школьной адаптации. На основании плана работы проводится совместное с классным руководителем наблюдение за течением адаптационного периода, оказывается психологическая поддержка, помощь. Все учащиеся прошли психологическую диагностику, по результатам проведенного исследования определяется:

- Тревожность: "Школьная тревожность Филлипса", "Тест для определения тревожности у детей" (Р. Тэмлом, М. Дорки и В. Амен);
- Эмоциональное состояние учащихся, настроение: (САН (Самочувствие-Активность-Настроение), Цветовой тест Люшера;
- Уровень мотивации: Диагностика структуры учебной мотивации, Методика исследования мотивации учения у первоклассников (Пахомова и Р.В. Овчарова.);
- Чувства, которые испытывают в школе (по методике С.В. Левченко).
- Социометрия (социальный статус в группе, межличностные отношения, мини-группы).

И при повышенном уровне тревожности, пониженном настроении, низкой активности с этими учащимися проводятся вторичная диагностика, а впоследствии коррекционные занятия по снятию эмоционального напряжения, тревоги, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение.

В план воспитательной работы школы внесены темы мероприятий посвященных жизненным ценностям:

Неразлучные друзья взрослые и дети, Что такое дружный класс, О доброте, В здоровом теле здоровый дух

Семья и семейные ценности, Ко дню пожилого человека "Словарь добрых дел", Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть, Ко дню Матери "Самая хорошая..." "Будем жить дружно и весело, О невеждах и вежливости.

Родители, педагоги и сам школьник часто задаются вопросом о возможности правильного ориентирования в кризисной ситуации, саморегулирования поведения, осознания последствий. Наблюдения показывают, что поведение школьников, ход мыслей и образы носят подчас непредсказуемый характер. Но они не возникают беспричинно, а зависят от обстоятельств и личной роли школьника в них.

Классный руководитель, школьный психолог и родители, готовясь вступить в кризисную ситуацию и помочь школьнику, оценивают его достоинства и недостатки, позицию в оценке себя и окружающих. Определяют его способность быть ответственным за свои поступки и умение защищаться от негативных воздействий; настраивают школьника на адекватную ориентацию в кризисной ситуации. При этом "черное" или "белое" исключается, нужна возможность полутонов.



Проблемы, связанные с формированием поведения в кризисных ситуациях, являются ключевыми для школьного и особенно подросткового возраста. Поэтому разрабатываются различные поведенческие тренинги, связанные с подготовкой подростков к вступлению во взрослую жизнь, предупреждению в их жизни кризисных ситуаций и выводу из них. Подросток, знакомый со сложной, кризисной ситуацией, правильно реагирует на нее и находит целесообразное решение, он понимает свои особенности, готов к оказанию помощи себе и окружающим.

Работа с родителями. В работе с семьей используются разнообразные формы работы, активные взаимодействия и практическая направленность занятий с рассмотрением вопросов детско-родительских отношениях, проблем и условий семейного воспитания, межличностных отношений со сверстниками и взаимоотношений полов, профилактика семейных конфликтов. Родители охотно участвуют в дискуссиях, обсуждают актуальные вопросы. Проведены собрания, встречи с родителями по темам:

"Как помочь первокласснику адаптироваться к школе", "Ваш ребенок - пятиклассник", "Трудности адаптационного периода пятиклассников", "Возрастные особенности подростков", "Ваш ребенок взрослеет: договориться или подчинить", "Воспитание личности", "Роль семьи в воспитании ребенка. Вопросы и ответы", "Профессиональное самоопределение подростков", "Нелегкий разговор о требовательности", "Воспитать

личность", "Развитие личностных качеств", "Как взаимодействовать с ребенком в конфликтной ситуации", "Роль традиций семьи в выборе профессии", "Семья и семейные ценности".

Общение классного руководителя и родителей осуществляется не только в стенах школы, но и за ее пределами - классные руководители посещают семьи обучающихся не только с целью информирования о неуспехах ребенка в учебе, пропусках уроков, но и с целью изучения условий жизни и воспитания в семье, консультирования родителей по выявленным проблемам.

В процессе работы с родителями необходимо "развенчать" миф о психической неполноценности человека, склонного к суицидальному поведению, т.к. эти представления часто являются причиной останавливающей их от обращения к специалистам. Целесообразно убедить родителей в том, что направление суицидального подростка к детскому психиатру (психоневрологу) или в отделение скорой помощи, может спасти его жизнь.

Следует также обратить внимание родителей на необходимость ограничения доступности средств самоубийства для подростков. Различные формы надзора, надежное хранение опасных медикаментов, огнестрельного оружия, пестицидов, взрывчатых веществ, ножей в учебных заведениях, родительских домах и других местах пребывания суицидальных подростков, являются важными мерами спасения их жизни. Поскольку эти меры сами по себе не являются достаточными для долговременной превенции самоубийства, ребенку одновременно следует оказывать психологическую поддержку.

С педагогическим коллективом проводится психологическое просвещение по вопросам дезадаптивного, в частности суицидального, поведения детей и подростков, дается информация о возможных мерах профилактики суицида. Обращается внимание классных руководителей на индивидуальную работу с семьей.

