

Администрация Тосненского муниципального района Ленинградской области
Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Средняя Общеобразовательная Школа «Красноборский Центр Образования»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Подготовила:

педагог-психолог

Иноземцева Оксана Александровна

гп Красный Бор
2024-2025 гг.

Цель программы:

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции.
- межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;
- взаимодействие классных руководителей, педагога – психолога с родителями;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся позитивного образа 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.

Ожидаемый результат.

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.

Профилактика суицида 1 класс

1. Классный час "Жизнь – это счастье, Сотвори его сам!"

Цель : профилактика и предупреждение суицидов через укрепление психологического здоровья учащихся, формирование психологических знаний.

Задачи:

- создание положительного эмоционального фона в коллективе и среди учащихся;
- разработка системы психопрофилактических, психокоррекционных мероприятий, занятий с учащимися;
- воспитание у учащихся волевых качеств, направленных на умение противостоять трудным жизненным обстоятельствам;

Методы работы:

1. Метод переключения (вовлечение учащихся в трудовые, волонтерские акции, культурно-массовые мероприятия).
2. Метод упражнения (закрепления социально позитивных норм поведения в жизнедеятельности учащихся).
3. Работа в группах.

2. Занятие с элементами тренинга «Профилактика суицидального поведения».

Цель занятия: профилактика суицидального поведения.

Задачи:

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

3. Классный час "Мы выбираем жизнь"

Цели: привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Способствовать формированию нравственных жизненных ориентиров.
- Закрепить у детей положительное отношение к здоровому образу жизни.

- Научить конструктивным способам выхода из ситуации, когда на детей оказывается негативное воздействие.
- Формировать толерантность, ответственность за свои поступки.
- Развивать умение и навыки в сфере общения.
- Воспитывать чувство прекрасного, чувство коллективизма.

4. Классный час на тему: «Мои интересы, мои увлечения»

Цель: узнать об интересах и увлечениях детей, расширить кругозор детей.

Задачи:

- 1.Формировать положительную мотивацию к саморазвитию
2. Побуждать к участию в различных кружках, секциях, к развитию своих способностей и талантов
- 3.Воспитать понимание ценности каждого человека
4. Уметь слушать друг друга

Профилактика суицида. 2 класс.

1. Кл час «Ценность моей жизни»

Цель:

1. Осознание учеником ценности человеческой жизни и здоровья.
2. Постановка жизненных целей и приоритетов.
3. Самовыражение и повышение самооценки учащихся.
4. Развитие эмпатии.
5. Создание в классном коллективе атмосферы принятия и понимания.
6. Выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

Методы:

- Мозговой штурм
- «Займи позицию»
- Работа в группах
- Упражнения.

2. Психологическое занятие «Я - это Я, и мне это нравится»

Цель: гармонизация и развитие здоровой «Я-концепции».

Задачи :

- Формировать у подростков нравственные ценности здоровья, здорового образа жизни.
- Ликвидировать безграмотность учащихся в вопросах сохранения здоровья.
- Пропагандировать среди учащихся нравственные устои семьи, общества.
- Раскрыть проблемы возникновения суицида среди детей.

Инициировать у детей поиск возможностей адекватной реакции на асоциальные явления в семье, обществе

3. Классный час "Как организовать своё свободное время"

Цель: узнать об увлечениях детей, расширить их знания о том, как использовать свободное время с пользой.

Задачи:

- выявить интересы младших школьников в свободное время,
- развивать мышление, творческое воображение;
- воспитывать умение соблюдать режим дня
- Расширить кругозор детей, сформировать положительную мотивацию к саморазвитию;
- Побуждать к участию в различных кружках, секциях, к развитию своих способностей и талантов;
- Воспитать понимание ценности каждого человека
- Уметь слушать друг друга

4. Классный час "Ключи от стресса"

Цель: профилактика суицидального и депрессивного поведения учащихся.

Задачи:

- Активизировать учащихся к продуктивному мышлению, анализу.
- Развивать коммуникативные умения учащихся

Профилактика суицида. 3 класс

Профилактическое занятие «Жизнь»

Цель:

- профилактика суицидального поведения

Задачи:

- выявление факторов эмоционального настроения ребёнка (анкетирование).
- выявление факторов эмоционального неблагополучия;
- выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.

Классный час «Как прекрасен этот мир...»

Цель:

- профилактика суицида;

Задачи:

- активизировать учащихся к продуктивному мышлению, анализу.

- развивать коммуникативные умения учащихся.
- формирование жизнеустойчивых позиций у школьников.

Классный час «Умеем ли мы не обижаться»

Цель:

предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения учащихся.

Задачи:

- формировать убеждение, что человек несёт персональную ответственность за своё поведение.
- формирование умения оценивать ситуацию и поведение окружающих;
- обучение ненаправленным способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия;
- развивать коммуникативные умения на основе тренинга «Извинения», разбора конфликтных ситуаций из жизни класса (2 – 3 ситуации в группе).

Классный час "Планета друзей" (ролевая игра).

Цель:

формирование доброжелательных взаимоотношений в классе.

Задачи:

- определить принципы (правила) жизнедеятельности в классном коллективе и коллективе вообще;
- развивать коммуникативные возможности учащихся, умения правильного общения в обществе;
- закрепить положительные взаимоотношения в классе в игре «Волшебное зеркальце» («Свет мой, зеркальце, скажи! Мне всю правду Расскажи, Чем я ребятам интересен? Чем же классу я полезен?»).

Профилактика суицида 4 класс

Тема: «Жизнь как высочайшая ценность»

Цель: формирование позитивного восприятия окружающего мира.

Задачи:

- 1.Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- 2.Пробудить у детей любовь к жизни.
- 3.Определение детьми значимых для них людей и наиболее ценимых в них качеств .

Тема: «Учимся общаться»

Цель – устранение искажений эмоционального реагирования и стереотипов поведения, реконструкция полноценных контактов ребенка

Задачи:

1. Формировать умение отстаивать свою жизненную позицию.
2. Развитие социальной активности детей.
- 3.Развитие коммуникативных навыков.
4. Формирование адекватной самооценки у детей.

Тема : “Сделай себя счастливей”

Цель: создание позитивного отношения к жизни.

Задачи:

- 1.Развитие умения замечать положительные качества в людях и говорить им об этом.
2. Развитие социальных эмоций.

Тема: Если тебе нужна помощь...

Цель: Формирование социального доверия.

Задачи:

- 1.Формирование представлений о психологической поддержке в трудной жизненной ситуации
- 2..Формирование знаний о телефонах экстренной помощи.
3. Формирование навыков адекватного поведения в стрессовых ситуациях.

Профилактика суицида 5класс

1. 1. Классный час «Жизнь – это бесценный дар»

Цель:

формировать у школьников позитивную адаптацию к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи:

- формировать у ребенка позитивное восприятие окружающего мира;
- формировать позитивный образ «Я», осознание уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Жизнь прекрасна и ярка

Жизнь прекрасна и ярка,

Жизнь свободна и легка,

Жизнь есть солнечный рассвет,

Жизнь есть неба дивный свет,

Жизнь — улыбки и цветы,

Жизнь полнится красоты,

Жизнь есть ласка добрых слов,

Жизнь есть — счастье и любовь!

1. 2. Беседа « Что такое суицид и как с ним бороться?»

Цель: раскрытие проблемы суицида среди подростков.

Задачи:

- познакомить с понятием «суицид»;
- научить распознавать признаки суицида;

- познакомить со способами оказания помощи людям, склонным к суициду.

Форма проведения: тренинговое занятие

Оборудование: высказывания по теме, презентация, стихи.

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

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

3 .Классный час «Как прекрасен этот мир...»

Цели урока:

- Профилактика подросткового суицида
- Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков

Задачи:

- Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
- Развивать коммуникативные умения учащихся

Форма классного часа: беседа-размышление с элементами тренинга

Высказывание Леонардо Да Винчи:

Помни, жизнь есть дар,

Великий дар,

И тот,

Кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

Упражнение «КАПЛЯ»

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решается.

Ход упражнения: учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: **Не делать из мухи слона!**

Профилактика суицида. 6класс

1. 1. Беседа.

Тема: *Что такое **суицид** и как с ним бороться?*

Цель: *раскрытие проблемы суицида среди подростков.*

Задачи:

- познакомить с понятием «суицид»;
- научить распознавать признаки суицида;
- познакомить со способами оказания помощи людям, склонным к суициду.

Форма проведения: *тренинговое занятие*

Оборудование: *высказывания по теме, презентация, стихи.*

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

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

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

Длительность: *40*

минут

ХОД

ЗАНЯТИЯ:

На доске изречения:

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

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

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

2. Мини-лекция «Что такое суицид?»

Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

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

Кажется, что мы и они – из разных миров.

а) раскрытие понятия «суицид»

- Каждый год в России совершают самоубийства более 1,5 тысяч детей. Покушений на самоубийство – в 3-4 раза больше (П.Астахов). По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает 1-е место.

Самоубийство, другими словами осознанное самостоятельное лишение себя жизни, добровольное либо вынужденное имеет другое название – **суицид**.

Суицид – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой. Суицид – исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Существует следующая статистика: в 70-80-е годы совершалось 6000 суицидов в год, с 1980 по настоящее время – 30000 в год. Самое страшное – это то, что суицид помолодел: 25% составляют юноши, 17% - девушки. Пики суицидов отмечены в 1985, 1992, 1998, 2000 годах – время радикальных изменений в обществе. Больше всего самоубийств регистрируется весной. Считается, что резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель – самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120% среднегодового.

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение двух последних десятилетий удвоилась. До 13 лет суициды редки. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают мысли о суициде, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия демонстративного характера. Максимальный всплеск приходится на 16 – 19 лет – период перехода из детства во взрослую жизнь. Некоторые специалисты считают, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания, крик о помощи.

Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи. Что такое суицид подростка? Как считает известный российский психиатр Петр Безменов, «это, по сути,

признание нежелания или неумения изменить тяжелую для него ситуацию. Вместо того чтобы воздействовать на ситуацию, пытаться изменить ее, подросток пытается уйти».

б) типы, формы и способы суицида

Специалисты выделяют 3 основных **типа** суицидального поведения у подростков:

- демонстративное – без намерения покончить с собой;
- аффективное – суицидальные попытки, совершенные на высоте аффекта;
- истинное – обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

Существуют следующие **формы** суицида:

- *протест* – непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы ценой собственной жизни;
- *призыв* – желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: «Посмотрите, мне больно!»;
- *избежание* – устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания;
- *самонаказание* – внутренний протест, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины;
- *отказ* – полная капитуляция.

Способы суицида:

- отравления лекарственными препаратами;
- отравления бытовой химией;
- порезы вен;
- повешение;
- падение с высоты.

в) причины подросткового суицида

- Самоубийство – последний шаг, к которому привели множество причин.

Можно указать следующие причины суицида:

- страх перед наказанием – 19%;
- душевная болезнь – 18%;

- семейные конфликты – 18%;
- страсти – 6%;
- денежные потери – 3%;
- пресыщенность жизнью – 1,4%;
- физические болезни – 1,2%;
- неизвестные – 33,4%.

Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков являются конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55% до 46%. На втором месте – угроза потери близкого человека, неразделенная любовь; этот показатель вырос в 1,5 раза и составляет 24,1%. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%. Настораживает тот факт, что 15% людей, пытавшихся совершить суицид, предпринимали повторные попытки самоубийств.

3. Интерактивная беседа «Признаки суицидального поведения»

- Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Существует ряд признаков, сигнализирующих о том, что человек серьезно задумал совершить самоубийство. Давайте попробуем определить эти признаки.

(Все учащиеся делятся на 3 группы, каждая получает задание: определить признаки словесные, поведенческие и ситуационные.

В ходе ознакомления с результатами выполненного задания все ответы заносятся в соответствующую колонку таблицы)

Таблица может иметь примерно следующий вид:

Словесные признаки	Поведенческие признаки	Ситуационные признаки
Человек прямо говорит о смерти («Я собираюсь покончить с собой», «Я могу так больше»)	Раздает личные вещи, имеющие большую личную значимость	Не имеет друзей вообще либо только одного друга
Косвенно намекает о своем намерении («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне	Начинает мириться со своими врагами	Живет в нестабильной обстановке (например, конфликт с родителями, родителей между собой)

волноваться»)		
Много шутит на тему самоубийства	Начинает приводить в порядок свои дела	Ощущает себя жертвой физического, сексуального или эмоционального насилия
Проявляет нездоровый интерес к теме смерти	Ест, спит слишком мало или много	Предпринимал раньше попытки суицида
	Не следит за своим внешним видом, становится неряшливым и неопрятным	Перенес тяжелую потерю близких людей
	Пропускает школьные занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками	Слишком критически настроен по отношению к себе
	Находится в подавленном состоянии	
	Проявляет беспомощность, безнадежность и отчаяние	
	Замыкается в себе, отдаляется от друзей и семьи	
	Становится безразличным к окружающему миру либо, наоборот, чрезмерно деятельным	

4. Мозговой штурм «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?»

Учащимся в группах предлагается разработать памятку «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?».

- Представьте себе, что ваш друг поделился с вами секретом: он собирается покончить жизнь самоубийством. Ваши действия.

После выполнения задания составляется **памятка** примерно такого вида:

1. Будь внимательным слушателем! Внимательно выслушай своего друга. Попытайся понять, в чем заключается его проблема. Для этого задавай как можно больше уточняющих вопросов (*С каких пор у тебя появилась данная мысль? Почему она у тебя возникла? Каким образом ты собираешься покончить с собой?*).

2. Будь заботлив! Дай понять своему другу, что он нужен тебе и окружающим его людям.

3. Не спорь в данной ситуации! Старайся не проявлять агрессии!

4. Внимательно отнесись ко всем жалобам и обидам!

5. Предложи конструктивные способы решения его проблемы!

6. Определи степень серьезности его намерений. Если у друга в данной ситуации есть определенный план самоубийства, ситуация очень серьезная!

7. Не оставляй друга одного ни при каких обстоятельствах!

8. Попробуй убедить друга обратиться за помощью. Если он не согласен, обратись сам за помощью к специалистам: врачу, психологу, даже священнику.

5. Рефлексия

- Наш сегодняшний разговор о суициде закончен. Что нового вы узнали? О чем задумались? Какие чувства у вас возникли?

- Очень хотелось бы закончить нашу беседу строками из стихотворения:

Не зря пословица гласит,
Что жизнь прожить – не поле перейти:
Она немало трудностей таит,
И место в ней свое найти
Бывает человеку нелегко.
Хотя у всех живущих на планете
Стремление к этому так велико,
Что через множество столетий
Далеких предков размышленья
Стучатся к нам в сердца сейчас.
Их мысли и сомненья
И нас тревожили не раз.
Ведь так непросто нам порой
Решить, как поступить,
Чтоб честным быть перед самим собой
И в трудный час душой не покривить.
Что выбрать: совесть иль покой,
Благополучие иль честь?
Вопрос подобный задавал
Себе, конечно, каждый
И на него ответ мучительно искал.
Как путник, изнывающий от жажды,
Мечтает к роднику припасть,
Так человек стремится поскорей

С души привычки сбросить власть,
Стать справедливей и мудрей.
И, наконец, понять,
Каким же в этом мире быть,
Чтоб пред соблазнами любыми устоять,
И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?

Профилактика суицида 7 класс.

Классный час «Как прекрасен этот мир...»

Цели урока:

- Профилактика подросткового суицида
- Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков

Задачи:

- Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
- Развивать коммуникативные умения учащихся

Форма классного часа: беседа-размышление с элементами тренинга

Высказывание Леонардо Да Винчи:

Помни, жизнь есть дар,

Великий дар,

И тот,

Кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

Упражнение «КАПЛЯ»

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решается.

Ход упражнения: учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: **Не делать из мухи слона!**

Ход классного часа

1. I. Орг. момент.

Учитель: Здравствуйте, садитесь!

1. II. Определение темы и целей:

Учитель: Ребята, я приглашаю вас на сегодняшний классный час. А для того, чтобы узнать тему классного часа, я предлагаю посмотреть музыкальный ролик. Вслушайтесь в слова песни. Внимание на экран.

Ролик «О как прекрасно жить» в исполнении Виктора Шатецкого

Учитель: Как вы думаете, о чем мы сегодня поговорим? *(о жизни, о том, что прекрасно жить)*.

Учитель: Правильно, мы сегодня поговорим о нашей жизни и о том, что ЖИТЬ ПРЕКРАСНО!

И тема классного часа называется «Как прекрасен этот мир...»

1. III. Вступительное слово

Учитель: Наш разговор я бы хотела начать с высказывания Леонардо Да Винчи:

Помни, жизнь есть дар,

Великий дар,

И тот,

Кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

Учитель: Каждому из нас природа подарила бесценный дар – ЖИЗНЬ! Она создала все, чтобы человек был счастлив! Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, разумных. Предлагаю прослушать песню в исполнении Самоцветов «Все, что в жизни есть у меня...»

Прослушивание песни Самоцветов «Все, что в жизни есть у меня...»

Учитель: Да, мир непрост, совсем непрост. Согласны ли вы со мной? (*ответы учащихся*).

Каждый человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного поступка. Но почему же некоторые люди губят свою жизнь? Давайте назовем факторы риска, когда людям не хочется жить. (*ответы детей: горе, беда, злость, привлечь внимание, болезнь, нехватка денег, вина, страх, стыд и т.д.*)

Хорошо. А теперь давайте представим разные случаи, когда у Вас может быть было на душе плохо, а может быть обидно, горько.

Пути решения проблем при трудных жизненных ситуациях.

Рассматриваемые ситуации:

- 1) *Алкоголизм родителей*
- 2) *Финансовые трудности*
- 3) *Необоснованные обвинения*
- 4) *Неразделенная любовь*
- 5) *Насилие со стороны взрослых*
- 6) *Отношение со сверстниками*

Пути решения:

- 1) *Работа «Телефонов доверия»*
- 2) *Помощь профессиональных психологов, социологов*
- 3) *Поддержка друга*
- 4) *Помощь со стороны близких родственников*
- 5) *Помощь со стороны классного руководителя*

Учитель: На нелегком пути взросления каждого могут подстерегать трудности и опасности. Каждый человек на протяжении своей жизни преодолевает множество преград. От ошибок никто не застрахован. Мы постоянно сталкиваемся со всевозможными проблемами, иной раз трудными, даже, казалось бы, неразрешимыми. И ошибиться тут не мудрено. Но почти любая ошибка – поправима. Потому что решение есть у любой проблемы, хотя его поиски порой отнимают много времени и сил, приносят массу огорчений. **Единственная непоправимая ошибка – попытка «выйти из игры», отказаться от поиска решений, то есть, по сути дела, отказаться от самой жизни.**

Иногда человек, сломленный грузом невзгод, именно так и поступает. Это и есть то единственное НЕПРАВИЛЬНОЕ решение, потому что оно непоправимо.

Ведь МИР ОКРАШЕН НЕ ТОЛЬКО В ЧЕРНО-БЕЛЫЕ ТОНА! НЕ СУЩЕСТВУЕТ НИ ОДНОЙ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРОЙ МОЖНО БЫЛО БЫ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕГО БУДУЩЕГО! ЗАТО ЕСТЬ МНОГО ПРИЧИН ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ.

1. IV. Смысл жизни

Учитель: Часто мы слышим о том, что надо легко жить, наслаждаясь жизнью. Ведь жизнь довольно приятная и человек хочет получить от жизни максимум удовольствия. В чем же заключается смысл жизни?

Учитель берет стакан и наполняет её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спрашивает учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда учитель высыпает в стакан маленькие камни, немного потрясет её. Естественно, маленькие камни занимают свободное место между большими камнями. Ещё раз учитель спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда он берет коробку, наполненную песком, и насыпает его в стакан. Естественно, песок занимает полностью существующее свободное место и всё закрывает. Ещё раз учитель спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, и на этот раз однозначно, он полон.

Учитель: А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что стакан — это ваша жизнь. Большие камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, будущие ваши дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Маленькие камни — это вещи, которые лично для вас становятся важными: учеба, потом работа, мобильный телефон, компьютер, в дальнейшем дом, автомобиль. Песок — это всё остальное, мелочи (повседневная суета). Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться маленькие и большие камни. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Поэтому обращайте внимания на важные вещи, находите время для ваших друзей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас еще будет время для всего остального. Следите за вашими большими камнями – только они имеют цену, а все остальное - это только песок.

1. V. Обсуждение выражения

Учитель: Ребята, а как вы понимаете это выражение «Смерть не имеет к нам отношения: пока мы живы, ее нет, когда есть она, то нет нас» (Эпикур) (обсуждение)

1. VI. Упражнение капля

Учитель: Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и ту же ситуацию по нескольку раз.

Я вам предлагаю выполнить одну интересную упражнение. А называется она «Капля».

Упражнение «КАПЛЯ»

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения: учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: **Не делать из мухи слона!**

Учитель: Ребята, как вы думаете, что нужно делать для снятия нервно - психологического напряжения (*желательно, чтобы учащиеся вспомнили сами*)

- спортивные занятия
- контрастный душ (баня)
- стирка белья
- скомкать газету и выбросить
- мытье посуды
- погулять на свежем воздухе
- послушать музыку
- посчитать зубы языком с внутренней стороны
- вдохнуть глубоко до 10 раз
- постараться переключиться на другую деятельность.

Учитель: Но если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

Учитель: Воспринимайте свою жизнь как единственную, неповторимую в этом мире!

Смотрите на жизнь только с хорошей стороны!

Уважайте свои достоинства! Радуйтесь своим успехам!

Любите свою ЖИЗНЬ!

Давайте подытожим. Что для вас смысл жизни? У вас на парте есть листочки с разными надписями. Главное, задумайтесь над этим вопросом, выберите правильный выбор и закрепите его на наших лучах СОЛНЫШКИ.

(работа в парах)

1. VIII. Итог классного часа

Эпиграф урока. (Озвучить) под песню «Как прекрасен этот мир»

Помни, жизнь есть дар,

Великий дар,

И тот,

Кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

Леонардо Да Винчи

Учитель: Любите жизнь! Цените каждую минуту! Радуйтесь жизни! Радуйтесь каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождю, пению птиц. Не подвергайте себя малодушию и невежеству.

Помните, что один неправильный ваш шаг может стоить и вашей жизни и жизнью сотен других людей.

Будьте счастливы!

Профилактика суицида 8 класс.

Классный час: «Жизнь одна»

Цели:

-показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема;

От безбожья до Бога – мгновение одно

От нуля до итога – мгновенье одно,

Береги драгоценное это мгновенье:

Жизнь ни мало, ни много – мгновенье одно.

(О. Хаям)

Из всех созданий, живущих на земле, только человек может

изменить себя. Только человек является архитектором своей судьбы.

В. Джеймс.

Упражнение «Плохо – хорошо»

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Ход упражнения:

Учащимся предлагается любая малоприятная ситуация: например, ссора с любимым человеком. Учащиеся должны сами сказать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации. Можно под диктовку учащихся написать ответы на доске.

Для проведения данного классного часа желательно предварительно провести ряд классных часов по профилактике конфликтов. Вначале урока раздаются карточки с текстами:

1. Таблица Робинзона Крузо
2. Философское завещание матери Терезы
3. По одному чистому листу

Учитель: сегодня мы будем с вами «охотиться» за очень сложным феноменом – авитальной активностью, а конкретно за одной ее составляющей – суицидальной активностью, но давайте все по порядку.

Авитальная активность – это активность, направленная против себя: суициды, наркомания, токсикомания, необдуманный экстрим, т.е. это действия, при которых можно получить увечья, болезнь, в худшем случае смерть.

Суицид – акт преднамеренной смерти, это способность человека самостоятельно прекращать собственное существование. Самоубийство – убить себя.

По статистике суициды вышли на третье место среди причин смерти у подростков после несчастных случаев и убийств. И главная наша цель сегодняшнего урока понять и помочь своим друзьям, близким, а может даже самому себе не переступить так рано грань между жизнью и смертью.

От безбожья до Бога – мгновение одно

От нуля до итога – мгновенье одно,

Береги драгоценное это мгновенье:

Жизнь ни мало, ни много – мгновенье одно.

(О. Хаям)

Какие же причины двигают человеком, что он решается на столь необдуманный шаг – покончить жизнь самоубийством.

1. Депрессивное состояние возникает у человека очень часто. Меняется часто настроение, человек становится пассивным, его перестает волновать какие-то очень важные проблемы, которыми он раньше интересовался, перестает общаться с друзьями, часто таких людей гложет вина за какие-то поступки, а иногда все может быть наоборот: человек становится чрезвычайно весел, подвижен, может шутить, когда шутки совсем неуместны и т.д.
2. Конфликты (с родителями, друзьями, учителями, соседями, с любимым человеком и т.д.).

Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и ту же ситуацию по несколько раз.

Упражнение «КАПЛЯ»

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения.

Учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

Снятие нервно- психологического напряжения (желательно, чтобы учащиеся вспомнили сами)

- спортивные занятия
- контрастный душ (баня)
- стирка белья
- скомкать газету и выбросить
- мытье посуды
- погулять на свежем воздухе
- послушать музыку
- посчитать зубы языком с внутренней стороны
- вдохнуть глубоко до 10 раз
- постараться переключиться на другую деятельность. Но если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

Учитель:

Когда люди не могут справиться с какими-то жизненными ситуациями или хотят доказать что-то хотя бы таким образом, т.е. своей смертью, как последним и веским аргументом, иногда это просто желание привлечь к себе внимание – все это может происходить на уровне фантазии, мыслей, высказываний, демонстративных попыток. Но при одних обстоятельствах – это может быть только демонстрация, а при других – целенаправленное суицидальное действие.

У китайцев многие столетия существовала традиция: в случаях незаслуженной обиды вешаться перед домом или прямо на воротах обидчика. Как хорошо, что эта традиция не сохранилась до нашего времени. Ведь из всех живых существ только человек может разумно и трезво оценить ситуацию.

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуации, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие

блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове).

Упражнение «Плохо – хорошо»

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Ход упражнения:

Учащимся предлагается любая малоприятная ситуация: например, ссора с любимым человеком. Учащиеся должны сами сказать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации. Можно под диктовку учащихся написать ответы на до

Профилактика суицида 9 класс.

Классные часы по профилактики суицидального поведения.

9 класс.

1. «Жизнь одна».

Цели и задачи: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решается.

2.«Мир моих чувств и эмоций».

Цели и задачи: создание условий для обращения учащихся к особенностям собственного эмоционального мира, для осознания подростками амбивалентности эмоций. развитие навыков, необходимых для уверенного поведения; формирование у учащихся умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях.

3.«Спешите делать добро».

Цели и задачи: сформировать в сознании детей понятие «доброта»; расширить знания школьников о доброте и о её роли в жизни каждого человека ; формировать положительную эмоциональную настроенность, жизнерадостность, активность ребёнка. анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

4. «Это страшное слово суицид».

Цели и задачи: развитие навыка позитивного отношения к окружающему миру, к окружающим людям; познакомить с понятием «суицид».

5. «Ты и я - мы оба разные. Но ты и я - мы оба КЛАССНЫЕ!».

Цели и задачи: развивать у учащихся черты толерантной личности с целью воспитания чутких и ответственных граждан, открытых восприятию других культур, способных ценить свободу, уважать человеческие достоинства и индивидуальность; преодоление психологических барьеров, мешающих принять себя и уважительно к себе относиться; формирование представления о понятиях толерантной личности; развитие способностей адекватно и полно познавать себя и других людей.

6. «Кто умеет веселиться, тот горя не боится».

Цели и задачи: показать на примерах, что смех сплачивает коллектив, помогает преодолеть невзгоды, способен уберечь от дурных поступков.

7. «На тропе доверия».

Цели и задачи: рассказать о Телефоне доверия как о виде психологической помощи, обсудить навыки помогающей поддержки, разработать с обучающимися список трудностей и вопросов, с которыми можно обратиться в Телефон доверия».

Профилактика суицида 10 класс.

1.«Деловой человек в нашем обществе».

Цели задачи: повысить у старшеклассников уровень осознания своей готовности к различным видам профессионального труда; активизация самопознания человека и его размышлений о собственных возможностях, что так или иначе способствует успешности самоопределения.

2. «Если ты окажешься на распутье...».

Цели и задачи: определить жизненные цели подростков; определить жизненные и нравственные приоритеты; развивать такие качества детей как умение отстаивать свою правоту, свои убеждения, учиться полемизировать.

3. «Мое свободное время».

Цели и задачи: профилактика детской и подростковой беспризорности и правонарушений среди школьников; воспитание потребности в организованном проведении досуга подростками; развитие навыков противодействия «модным» увлечениям: подростков.

4. «Как прекрасен этот мир».

Цели и задачи: профилактика подросткового суицида; формирование жизнеустойчивых позиций у подростков; активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу; развивать коммуникативные умения учащихся.

5. «Мы – подростки».

Цели задачи: расширить знания учащихся о возрастном периоде, в котором они находятся, способствовать снижению тревожности, связанной с подростковым периодом.

6. «Психологические проблемы подросткового возраста» или «Как узнать себя лучше».

Цели и задачи: формирование у подростков представления о физических и психических процессах, протекающих в организме человека в подростковый период; саморазвитие личности, пропаганда здорового стиля жизни; объяснить причины изменений, происходящих в подростковом возрасте; выявить и обсудить основные проблемы, переживаемые подростками; выявить приоритеты подростковых проблем; обсудить пути возможного решения этих проблем; обсудить вопрос о внутреннем мире и жизненных ценностях подростка.

Профилактика суицида 11 класс.

1.Классный час «Мы выбираем жизнь».

Цели и задачи: раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков.

2. «Дорожка к моему внутреннему Я».

Цели и задачи: снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе, коррекция конфликтного и агрессивного поведения.

3.«Ценностные ориентации личности».

Цели и задачи: актуализировать процесс социального самоопределения; способствовать осмыслению своей жизни в настоящем и будущем, ценностей жизни, предназначение человека; помочь овладеть навыками групповой дискуссии диалога; обучать аргументированию, отстаиванию своей позиции

4. «Мое эмоциональное состояние ».

Цели и задачи: диагностика эмоций; познакомить с видами агрессий; научить управлять своими эмоциями.

5.«Как узнать себя лучше».

Цели и задачи: формирование у подростков представления о физических и психических процессах, протекающих в организме человека в подростковый период; саморазвитие личности, пропаганда здорового стиля жизни; выявить и обсудить основные проблемы, переживаемые подростками; выявить приоритеты подростковых проблем; обсудить пути возможного решения этих проблем; обсудить вопрос о внутреннем мире и жизненных ценностях подростка.

Профилактика суицида. Работа с родителями.

Родительское собрание: "Суицид — геройство или слабость"(10-14 лет)

Цель:

обратить внимание родителей к своим детям,
вместе с родителями проанализировать место ребенка в семье
и оказать профилактическую помощь по проблеме подросткового суицида.

Задачи

Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;
Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком;
Воспитывать уважение к личности подростка и понимание его проблем.

Ведущий: Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодняшняя наша встреча не случайная, мы собрались для того, чтобы обсудить очень важную тему, это суицид среди подростков

И так начнем...

Суицид – геройство или слабость,

или в нервном потрясенье срыв?

Есть, скажите, у кого-то храбрость

вскрыть его причинности нарыв?

Можно долго рассуждать о многом,

осуждать, оправдывать, корить.

Но не высказать высоким слогом,

что порвало тоненькую нить
между жизнью и мгновенной смертью,
у которой за спиной развал.

Кто расскажет, как, в какие сети
не по воле человек попал?

Обсуждая тему, психиатры,
говорун-философ, – чудаки,
как на сцене скучного театра,
с пафосом шлифуют языки.

Но никто не знает, не узнает,
сколько б ни потратил он труда,
почему самоубийца выбирает
путь себе такой вот в никуда.

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

Выступление психолога

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

Согласно статистическим данным, опубликованным в официальных отчетах МЗ РФ, за последние три года количество детских суицидов увеличилось на 37% (включая тех, кого удалось спасти). Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 12 до 14 лет. Причем это не беспризорники или дети из неблагополучных семей, где родителям до них нет дела. В 78% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей.

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

Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный.

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

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

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

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

1. Неблагополучные семьи.

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

2. Школьные проблемы

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

3. Стресс

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

4. Сайты глобальной сети Интернет (видеоролик)

Ведущий: примеры из жизни подростков, попытавшихся покончить жизнь самоубийством.

Безответная любовь

Двенадцатилетняя Инна Р. влюбилась в старшеклассника и написала ему любовную записку. Но мальчик, вместо того, чтобы прочитать и промолчать, выставил Инну на всеобщее посмеище. Он в школе вслух читал ее письмо и откровенно издевался над ней. 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.

Уважаемые родители! Нельзя смеяться, даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в 12 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 человеку. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолете его "большие проблемы". Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

Обратите на меня внимание

Игорю 12 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 принимала 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.

У меня для Вас уважаемые родители, есть небольшой совет, который должен стать для Вас законом: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите все свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и

слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе! И еще: ребенок, подросток должен знать, что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.

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. Mamочka 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.

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

Психолог : 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.

Ведущий: о статистике нам расскажет сотрудник прокуратуры

Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% – совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% – без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За

последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях привлечь внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Уважаемые родители, задумайтесь!

Ведущий: слово предоставляется заместителю директора по ВР

10 сентября – Всемирный день борьбы с самоубийствами.

Причин уйти самостоятельно из жизни много. Основной причиной высокого уровня суицидов в стране является моральное “одичание” общества, потеря нравственных ориентиров, утрата смысла жизни. Иллюзия жизни как потребления подменяет подлинный смысл жизни, агрессивно встраивается в сознание людей. Если смыслом жизни провозглашается покупка квартиры, самореализация, престижная работа и красивая жена, то человек, по каким-то причинам не сумевший всего этого достичь, ощущает себя ненужным, неудачником, не способным достичь установленного уровня. Конечно, на уровень суицида влияет и ситуация в семье, потому что наиболее уязвимыми в психологическом плане являются те люди, у которых есть проблемы с близкими (и наиболее часто – с родителями). Отвергнутые по разным причинам дети страдают. Родители зачастую гонятся за благами, а ребенок оказывается обеспеченным, но одиноким. Более того, если он не оправдывает родительских ожиданий, на нем срываюг гнев. Бывает и так, что родители ссорятся, а у ребенка, воспринимающего себя частью отца и матери, развивается внутренний конфликт. И та агрессия, которая должна направляться на родителей, в итоге обращается на себя.

Кроме того, суицидальную планку поднимает и еще одно обстоятельство: отсутствие коммуникативных навыков у современных детей и подростков, неумение общаться, общее снижение интеллекта, напрямую связанное с распадом системы советского образования, одной из лучших систем в мире. В настоящее время происходит явное и значительное снижение интеллекта у молодежи – школьников и студентов. Молодежь не умеет самостоятельно мыслить, она зомбирована передачами, типа “Дом-2”, легким чтивом,

примитивным кино, отупляющими компьютерными игрушками. Поэтому решение сложных задач, которые встают перед каждым человеком, в силу их ограниченных возможностей, исключается. Невозможность достижения целей заставляет молодого человека испытывать фрустрацию и искать легких и простых способов решения возникшей проблемы.

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

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

Уважаемые родители уделяйте как можно больше внимания своим детям!

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

Литература:

“О мерах профилактики суицида среди детей и подростков” Письмо Минобразования России от 26. 01. 2000 № 22-06-86.

“Профилактика суицидального поведения” Л. И. Адамова.

“Ранняя диагностики терапия депрессий – важнейшие факторы профилактики суицидов у подростков” М. Г. Усов.

“Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста”. Питер. Санкт-Петербург 1999 год.

“Суицид. Общие теории и предотвращение” Alan L . (перевод Брежнева).

Интернет ресурсы. <http://www.7ya.ru>, “Победишь.ру”.

Конспект родительского собрания по теме: "Подростковый суицид"(15-18 лет)

ЦЕЛЬ: Оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида.

ЗАДАЧИ:

Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.

Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком.

Воспитывать уважение к личности подростка и понимание к его проблемам.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Фотографии (портреты) детей класса (параллели) для размещения в аудитории. Лучше, если это будут фотографии из жизни класса, (школы).

Магнитофон, аудиозапись.

Листочки 5 x 10, карандаши (ручки) по количеству родителей.

Играет музыка для создания фона. В классе (зале) размещены большие фотографии (портреты) детей класса (возрастной параллели).

ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА.

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

По данным Всемирной организации здоровья, в 1983 г. в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тыс. человек, а 15 лет спустя — уже 820 тыс. человек, из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст.

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

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

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

Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию.

Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков. Небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств. Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших с собой родственников или предков.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины и (или) страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях. Девушкам может показаться, что они беременны. Попытка самоубийства — это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии.

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

Сознание собственной правоты и непогрешимости делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Упрекая его, родители произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Они при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: “Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала”. Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье — это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко накричалась.

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

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

Словесные признаки:

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

1. Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.
2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
 - в еде — есть слишком мало или слишком много;

- во сне — спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде — стать неряшливым;
- в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

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

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

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

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

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

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

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

Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

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

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

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

Рождение вашего ребёнка 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 (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход 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 в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?

Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?

Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?

Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?

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

Вы первым идёте на примирение, разговор?

Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бердяев Н.О. О самоубийстве. – М., 1992.

Кравченко А.И. Родителям о подростках и подросткам о родителях. – М., 2002.

Медведева И.Я. Книга для трудных родителей. – М., 1994.

Тихонова Н. Российская семья в начале века: ситуация удручающая.// Воспитание школьника. - №3. – 2002.

Родительское собрание с элементами тренинга «Подросток и родители. Как не потерять контакт?»

Цель: познакомить родителей с проблемой суицида в подростковой среде, оказать профилактическую помощь родителям.

Задачи:

- расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;
- предоставить возможность родителям задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком;
- формировать представления о разных способах выражения любви к ребёнку;
- воспитывать уважение к личности подростка и понимание к его проблемам;
- предложить рекомендации родителям по профилактике подросткового суицида.

Целевая аудитория – родители обучающихся 7, 8 класса.

Продолжительность собрания – 1 час 10 мин.

Ход родительского собрания

Ведущий (психолог, классный руководитель): Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас! Сегодня проводится тематическое собрание, посвящённое безопасности жизни детей, предстоит обсудить проблему суицидов в подростковый период. Статистика показывает, что именно подросткам свойственны различные типы суицидального поведения. Я познакомлю вас с информацией по данной проблеме с помощью презентации.

Когда нам, взрослым людям, становится по-настоящему страшно? Чаще всего тогда, когда мы соприкасаемся со смертью человека. Особенно страшно, когда гибнут дети, добровольно расставаясь с жизнью. За последние годы суицид подростков возрос на 60%. Практика показывает, что покушающиеся на свою жизнь, как правило, дети из неблагополучных семей.

Привести к суициду могут экономические проблемы в семье, безнадёжность, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца.

Тяжёлые переживания, связанные с поиском и признанием себя как личности и индивидуальности, могут перейти в состояние депрессии, которая может привести к возникновению суицидальных намерений. Хотя, обратите внимание, что депрессивная модель мира подростка часто формируется на основе семейных ценностей. Для ребенка любого возраста определяющую роль играет ситуация в семье, то есть то состояние, в котором пребывают родители, и те взаимоотношения, которые возникают внутри семьи.

Суицидальное поведение - это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей.

Итак, подростковая депрессия. Данное состояние может проявляться в виде следующих симптомов: потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие, изменение аппетита и веса, потеря энергии, изменение продолжительности сна, активности, мысли о смерти, суицидальные намерения или попытки, снижение успеваемости или изменение отношения к школе, соматические жалобы, агрессивность.

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

Многим, склонным к самоубийству подросткам свойственны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Эти дети должны наблюдаться у специалиста - психиатра. Нередко совершаются попытки суицида без тяжелых медицинских последствий. Подростки и не скрывают, что не собирались умирать, а хотели отвлечь родителей, или, наоборот, привлечь чье-то внимание, или кого-то наказать, демонстрируя суицидальные намерения. Но к несчастью, такие демонстрации нередко бывают переигранными.

Особенности подросткового суицида:

- суициду могут предшествовать непродолжительные конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе). Конфликт воспринимается подростком как крайне травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- или наоборот, суицидальный поступок воспринимается подростком в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;
- суицидальное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нём нет продуманности, взвешенности;
- средства самоубийства выбираются неумело (прыжок с балкона второго этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.);
- у подростков не сформировано понимание смерти. В их понимании смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад.

Сейчас вы получите **Памятку для родителей** с конкретными рекомендациями по профилактике суицидального поведения подростков, содержание Памятки можно изучить дома.

Продолжу наш разговор словами Василия Александровича Сухомлинского: «Люди - это самое интересное и прекрасное, что есть в жизни. Чтобы общаться с ними, надо учиться делать шаг им навстречу, предавая контакту все новые формы и оттенки».

Уважаемые родители, мы переходим к следующей части нашей встречи.

- Скажите, вы любите играть? (ответы участников мероприятия).
- Желающих поиграть попрошу выйти сюда. Мне нужно 4 человека.

Проводится игра «Подарки».

Необходимые материалы: комнатный цветок, шоколад, пачка салфеток, семечки, ручки, листы бумаги, три шкатулки, роза.

Ведущий: У меня есть четыре небольших подарка (выкладывает шоколад, пачку салфеток, семечки и розу). Попрошу Вас взять ручки, листы бумаги и присесть. Напишите

на листках своё имя и тот подарок, который вы бы хотели получить. Сложите листочки и передайте их мне.

После того как участники написали записки, ведущий вручает невпопад каждому из них подарок за участие в игре.

Обсуждение:

- скажите, кто получил тот подарок, который хотел?
- что вы чувствовали, когда ваше желание и подарок совпали?
- что вы чувствовали, когда ваше желание и подарок не совпали?

Ведущий: В моей жизни тоже были такие ситуации, когда мне на праздник дарили не то, что мне хотелось бы получить. Эту шкатулку (показываю первую) мне подарили ещё в детстве на день рождения, эту (показываю вторую) мне подарили, когда я уже работала в школе на день учителя, а эту (показываю третью) мне привезли с моря. А мне так хотелось, чтобы мне подарили цветы. Я очень их люблю.

Давайте сделаем вывод: неоправданные ожидания наталкивают на мысль, что вас не понимают, не учитывают или не знают наших интересов. И если такая ситуация повторяется несколько раз – это лишь подтверждает мнение, что вас не любят, вами не дорожат. Почему? Потому, что не понимают, что вам нужно, что вас порадует.

Наша любовь к детям – это безусловный подарок, который мы дарим каждый день.

Письменное задание для всех родителей.

Необходимые материалы: ручки, листы бумаги. Время выполнения задания 3-4 мин.

Участникам предлагается письменно ответить на вопрос: как ваш ребёнок понимает, что вы его любите? По каким нашим действиям дети это понимают? Ответы родителей собираются. На данном этапе результаты этого задания не обсуждаются, они будут проанализированы при оценке результативности данного мероприятия.

Информирование родителей о языках любви.

Каждому родителю раздаётся распечатка Приложения № 1 «Дети и языки любви».

Ведущий: Мы дарим детям любовь, и формы любви, как и подарки, бывают разные. Существуют несколько языков любви. Известный консультант в сфере супружеских отношений Гэри Чепмэн выделяет пять основных языков любви: слова поощрения, прикосновение, время, помощь, подарки. Подробно о каждом языке любви вы сможете прочитать в Приложении № 1, которое вам раздали, его можно взять в качестве подарка себе.

Информирование: как определить язык любви ребёнка.

Необходимые материалы: распечатка Приложения № 1 «Дети и языки любви». Ведущий рассказывает, как можно определить язык любви ребёнка, используется информация Приложений № 1, 2.

Обсуждение: что произойдёт с вашим ребёнком, если он не найдёт подтверждения, что вы его любите? Мнения родителей записываются кратко на доске. Делаем вывод.

Ведущий: Мне очень понравилась одна метафора: «Каждый ребёнок – это сосуд, который нужно наполнить любовью». Ребёнок жаждет любви. И когда он её чувствует, он развивается нормально. А как чувствует себя ребёнок, когда сосуд пуст? Чаще всего дети совершают проступки, когда «сосуд любви» пуст. Случаются трагедии, когда подростки ищут любовь не там, где они могли бы её найти.

Работа в парах «Определи язык любви».

Необходимые материалы: конфеты по две штуки каждого сорта, находятся в непрозрачном мешочке, ручки, ситуации.

Ведущий: Сейчас мы более подробно рассмотрим каждый из языков любви. А сделаем это в необычной форме. Я подойду к каждому из вас, а вы достанете из этого мешочка себе конфету, тем, у кого одинаковые конфеты нужно сесть рядом в пару.

Итак, у нас произошло перемещение и получились новые пары. Прослушайте задание: определите, на каком языке любви говорит ребёнок, впишите его в графу рядом. Вниманию родителей предлагаются ситуации.

Язык любви ребёнка

1

«Я не уверен, что мои родители любят меня. Они никогда не делали мне сюрпризов, как родители Паши, они покупают то, что мне не надо, не знают, что бы я хотел даже на мой день рождения»

?

2

«Вы никогда не помогаете мне делать домашнюю работу, вот почему у меня плохие отметки»

?

3

«Вчера мама сказала, что я безответственный и что, если я не изменюсь, я никогда не поступлю в колледж. Она говорит, что я неповоротливый и невежливый»

?

4

«Когда я пытаюсь поговорить с тобой, ты никогда не уделяешь мне внимания. Ты то шьёшь, то читаешь книгу, то работаешь, то смотришь телевизор. Ты всегда чем-то занята. У меня такое чувство, словно я тебе мешаю. Когда пытаюсь поговорить с тобой, мне хочется, чтобы иногда ты просто посидела со мной и поговорила, ничего больше не делая в это время»

?

5

Двенадцатилетний Паша спрашивает: «Папа, когда мы пойдём в поход?»

?

6

Мария, 15 лет: «Мой папа больше не обнимает меня, как раньше. Но мне не хватает его объятий. Они заставляют меня чувствовать себя особенной».

?

Обсуждение ответов к ситуациям.

Ведущий: читает родителям отрывок из книги Г.Чепмэна «Пять путей к сердцу подростка»:

«Реальное положение вещей заключается в том, что, если родители и другие уважаемые подростком взрослые не удовлетворяют его потребность в любви, подросток будет искать её у других людей. 1 октября 1997 года Люк Вудхэм убил свою мать и открыл огонь в школе, убив троих и ранив семь человек.

Позже он рассказал корреспонденту программы новостей, что чувствовал себя изолированным и отверженным в своём обществе, поэтому легко согласился вступить в компанию молодых людей, провозглашавших себя сатанистами. Он сказал: «Всю жизнь я чувствовал себя изгоем. Наконец-то я нашёл людей, которые захотели быть моими друзьями».

Гарбарино, долгие годы пытавшийся понять подростков-преступников, делает вывод: «Ничто не кажется человеку страшнее, чем отвержение, жестокость и отсутствие любви».

Ведущий: Любовь - наша основная эмоциональная потребность, и, когда другой человек удовлетворяет её, мы испытываем к нему тёплое эмоциональное чувство. Эмоциональный климат семьи может в значительной степени измениться, если все члены семьи научатся говорить на «родных языках любви» друг друга. Давайте наполнять сосуды, говорить на доступном для вашего ребёнка языке.

Рефлексия: методика «Неоконченные предложения».

Необходимые материалы: ручки, бумага.

Ведущий: Закончите предложения:

«Вначале мероприятия я чувствовал (а)....»,

«Сейчас я чувствую.....»,

«Я уверен (на), что»,

«Я понимаю, что...»

«Теперь я знаю...»

«Информация, полученная в ходе мероприятия мне.....»

«Думаю, что...».

Ведущий: Семья и школа – два социальных института, имеющих значительное влияние на детей. Наше воздействие будет тем эффективнее, чем полнее и глубже мы будем использовать свои возможности.

Ведущий: Спасибо всем за внимание! А сейчас, давайте поблагодарим друг друга аплодисментами. Мы заслужили их. Всего вам доброго! Спасибо всем за участие, общение, взаимодействие. Всего вам доброго!

Литература

1. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. «Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте». – М., 1980г.
2. Вроно Е.М. «За гранью отчаяния». «Школьный психолог» № 17, 2000г. Издательский дом «Первое сентября».
3. Павлова И.М. «Психопрофилактика и психокоррекция суицидального поведения учащихся юношеского возраста: методическое пособие». – М., 2005г.
4. Чепмэн Гэри «Пять путей к сердцу подростка». СПб., 2002.
5. Чепмэн Гэри «Пять языков любви». М., 2003.

Родительское собрание

Тема: «Что должны знать родители о детских суицидах» (7-10 лет)

Цели: Актуализировать проблему взаимоотношений родителей и детей;

Убедить родителей во вреде насилия над детьми и преимуществах ненасильственных методов семейного воспитания;

Поговорить о путях, средствах и приемах построения гуманных взаимоотношений с детьми в семье.

Подготовительный этап

Анкета для детей:

Наказывают ли тебя родители? За что?

Какое наказание тебе особо запомнилось?

Как ты думаешь, справедливо тебя наказывают или нет?

Какие чувства появляются у тебя по отношению к тому, кто тебя наказывает: уважение, страх, ненависть, зависть, безразличие?

Если бы ты был(а) папой (мамой), наказывал(а) бы ты своего ребенка? Почему?

Часто ли хвалят тебя родители? За что?

Анкета для родителей:

Слушается ли вас ребенок?

Нужно ли использовать в воспитании ребенка наказание? Почему?

Какие наказания применяете вы к своему ребенку, за что?

Чему отдаете предпочтение: поощрению или наказанию?

Какие чувства, по-вашему, вызываете вы у своего ребенка: любовь, уважение, интерес, страх, ненависть, зависть, безразличие?

Бывают ли случаи, когда лучшее наказание – ремень?

Ход собрания

В настоящее время пристальное внимание специалистов-практиков, ученых-исследователей, общественности обращено на проблему детских и подростковых суицидов. Количество обращений на Молодежный телефон доверия детей и подростков с суицидальным поведением составляет 25-30% от всех звонков. Подростки так часто совершают суицидальные попытки, что многие исследователи давно уже называют суицидальное поведение типично подростковой девиацией. Русский психоневролог В. Хорошко еще в 50-е годы писал: «Психический склад подростка имеет особенности, которые по факту своего существования предрасполагают его к самоубийству». Понятно, что В. Хорошко имел в виду импульсивность, эмоциональную и аффектную неустойчивость, нестабильную самооценку, гипотимность, куммуникативную несостоятельность – словом, те свойственные подросткам явления психической жизни, наличие которых вообще характеризует пубертатный период.

Статистические данные свидетельствуют, что пик суицидальной активности определяется на протяжении человеческой жизни дважды: в подростковом возрасте и в период инволюции.

Самоубийство как причина смерти является третьей по величине среди других причин смерти подростков и детей.

Западные суицидологи при опросе 2668 школьников обнаружили, что 38% из них имели мысли о самоубийстве, 6% проводили подготовку к нему, 4% совершили суицидальную попытку.

Дети, предпринимая суицидальную попытку, действительно не предполагают умереть. Впрочем, нельзя не сказать, что представление о смерти у детей значительно отличается от такового у взрослых. Дети убеждены, что смерть имеет начало и конец, они представляют себе смерть как иное существование, длительное отсутствие или даже тяжелую болезнь. Они твердо верят, что, совершив суицидальную попытку, они умрут, но умрут «не до конца», то есть посредством «смерти» они сумеют на время избежать невыносимой жизненной ситуации или избавиться от страха и ужаса от надвигающегося наказания (причем нередко за пустячный, с точки зрения взрослого, поступок). После окончания «смерти» дети предполагают зажить без былых конфликтов с теми, кому они адресовали свой суицид как последний аргумент, как крик о помощи. Чаще всего это родители. Дети, совершая попытку к самоубийству, надеются, что вынудят тем самым родителей перемениться, что она, «смерть», будет способствовать воцарению в семье мира и любви. И когда эта самая «смерть» закончится, можно будет продолжать жить в своей родной семье по-настоящему счастливо. Семилетний мальчик, после тяжелой попытки самоповешания, говорил, что принял решение умереть, так как мать угрожала сдать его в приют за непослушание. Он исчерпал все аргументы: кричал, плакал, просил прощения – не помогало, после всякого проступка мать все более непреклонно грозила этим наказанием. Тогда он решил повеситься: «Буду висеть, и смотреть, как она убивается, а потом все у нас будет хорошо!»

Очень важно знать, что дети, как правило, выбирают наиболее травматичные способы совершения суицида: падение с высоты, самоудушение и самоповешание, самоутопление и т.д. Дети, в отличие от подростков, совсем не боятся боли и нисколько не озабочены сохранением своей привлекательности после смерти, поэтому они не часто прибегают к наиболее распространенному у подростков способу самоубийства: отравлению лекарствами.

Практически в каждом случае детского суицида обнаружено насилие в семье, однако здесь выявились любопытные подробности.

а) Наиболее часто встречаются проявления психического насилия, то есть запугивание, унижение, оскорбительные наказания, подкуп, злоупотребление доверием, чрезмерный контроль, пренебрежение заботой и т.п. Пожалуй, правильно будет сказать, что психическое насилие – это главная характеристика семейной атмосферы маленького суицидента.

б) Более чем в половине случаев имеет место проявление жестокости, то есть физическое насилие. Дети, в буквальном смысле слова, были доведены до суицида побоями и устрашающими наказаниями (изоляция в темной комнате, лишение пищи и питья). Не нужно думать, что подобные действия родителей и опекунов остаются безнаказанными. Когда они выявлены, Уголовный кодекс действует, однако отсутствие системы защиты прав ребенка, специальных структур, таких как, к примеру, детские суды, очень усложняют ситуацию.

в) Среди причин детского суицида почти нет сексуального насилия в семье, это при том, что в подростковом возрасте переживания, связанные с инцестом, создают риск суицидальной попытки весьма часто. Можно предположить, что маленький ребенок совершает суицид, потому, что чувствует себя никому не нужным и нелюбимым. Становясь объектом сексуального домогательства кого-то из родственников, он чувствует себя очень важной персоной: взрослый делит с ним секрет и явно в нем нуждается. Его растлевают, он же думает, что его любят.

г) Ключевой фигурой в суицидальной коллизии как ребенка, так и подростка всегда является мать. Дисгармония или даже разрушение диады мать-дитя – это главная суицидальная опасность в семье. Вообще «мать суицидента» - это любимая тема многих суицидологических исследований. Мать маленького суицидента – это, как правило, или очень плохая, или очень хорошая мать. Очень плохая мать – это женщина с выраженным эмоционально-волевым дефектом. Сама она не истязает своего ребенка, но не препятствует в этом другим. Она не защищает, не поддерживает, не заботится о нем, она о нем не помнит, он ей не нужен, она его отвергает.

Не трудно заметить: будучи столь непохожими, эти женщины одинаковы в одном – они делают жизнь своих детей абсолютно невыносимой.

Всем воспитателям, всем, кто находится рядом с детьми, очень важно знать признаки суицидального поведения: дети становятся менее подвижными, жалуются на утомление и недомогание, становятся более раздражительными, капризными, плаксивыми. Отмечаются нарушения сна и аппетита. В высказываниях звучат недовольства собой и окружающими, жалобы на скуку. Потускнение прежних привязанностей с проявлением увлечения «погребальной» тематикой. Это может выражаться в играх, инициирующих погребение игрушек и домашних животных, рисунках с изображением могил, гробов, крестов, использование в рисунках черного цвета, в патологическом фантазировании на тему собственной смерти и похорон.

Психиатры и суицидологи отмечают, что суицидальное поведение в этом возрасте нередко служит одним из ранних диагностических признаков эндогенного заболевания.

Современные исследователи отмечают следующие симптомы суицидального поведения у детей и подростков:

Дисфория или потеря интереса к жизни и способности получить удовольствие;

Изменения аппетита и веса тела;

Потеря энергии; изменение продолжительности сна;

Изменение психомоторной активности;

Чувство собственной никчемности или вины;

Мысли о смерти;

Суицидальные намерения или попытки;

Социальная замкнутость;

Снижение успеваемости или изменение отношения к школе;

Несвойственная ранее агрессивность;

Жалобы на ухудшение самочувствия;

Ожидание наказания.

Маскированная депрессия часто выражается в следующем:

Неуживчивость;

Драчливость;

Поведенческие проблемы;

Гиперактивность;

Пропуски уроков, снижение успеваемости;

Соматические жалобы;

Употребление алкоголя, наркотических веществ.

Как правило, подростки, решившиеся на самоубийство, делают это не потому, что хотят смерти, а просто потому, что не видят иного выхода из ситуации. И именно поэтому всем нам так важно быть чуткими к чувствам живущих рядом с нами людей. Почти наверняка те проблемы, которые ребенку в состоянии глубокого душевного кризиса представляются неразрешимыми, нам такими не кажутся. И, может быть, наша помощь будет достаточной, чтобы спасти ему жизнь.

Памятка родителям

Прислушайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.

Принимайте решение совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.

Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.

Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.

Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.

Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований, он просто не может все делать сразу.

Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.

Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствуют его поступки.

Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

Если ребенок провинился

Не принимайтесь за воспитание в плохом настроении.

Ясно определите для себя, что вы хотите от ребенка, и объясните ему это, а также узнайте, что он думает по этому поводу.

Не подсказывайте ребенку своих готовых решений.

Не унижайте ребенка словами типа: «А тебя вообще голова на плечах есть?»

Не угрожайте: «Если ты еще раз это сделаешь, ты у меня получишь».

Не вымогайте обещаний. Для ребенка они вообще ничего не значат.

Сразу дайте оценку поступку, ошибке и сделайте паузу.

Оценивайте поступок, а не личность; лучше сказать «Ты поступил плохо», чем «Ты плохой».

После сделанного выговора, замечания, прикоснитесь к ребенку и дайте ему почувствовать, что вы верите в него.

Наказывая ребенка, помните:

Гораздо большей воспитательной силой обладает прощение поступка.

Наказание должно быть не нормой, а исключением.

Нельзя подчеркивать свою власть над маленьким ребенком.

Наказывать следует за проступок, а не за то, что у вас плохое настроение.

Литература.

1. Методическая газета для педагогов-психологов «Школьный психолог» № 22 (ноябрь, 2009г, стр. 37), «Психотерапия депрессивных состояний при личностных кризисах детей и подростков».
2. Методическая газета для педагогов-психологов «Школьный психолог» № 24 (декабрь, 2009г, стр. 38), «Взаимодействие семьи и школы по профилактике и преодолению кризисных состояний у детей и подростков».

Советы для родителей по профилактике подростковых 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 пожнёшь!" - 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!**

ДИАГНОСТИКА

Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся **8-11** класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в [жизни](#).
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в [жизни](#).
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.

22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу): балл необходимо умножить на значение индекса. По соотношению полученных значений определяется индивидуальный стиль суицидальной динамики.

Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3

Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

Содержание субшкальных диагностических концептов

1. Демонстративность (Д). Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оценка с внешних позиций, порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может уйти слишком далеко. К этой субшкале относятся пункты № 12, 14, 20, 22, 27 опросника.

2. Аффективность (А). Доминирование эмоций над эмоциональным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно, эмоционально. Крайний вариант — блокада интеллекта. Пункты № 1, 10, 20, 23, 28, 29.

3. Уникальность (У). Восприятие себя, ситуации и, возможно, собственной жизни в целом как явление исключительное, не похожее на другие и, следовательно, подразумевающее исключительные варианты выхода, в частности суицид. Данная шкала тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт. Пункты № 1, 12, 14, 22, 27.

4. Несостоятельность (Н). Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенное" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внутреннего монолога — «Я плох». Пункты № 2, 3, 6, 7, 17.

5. Социальный пессимизм (СП). Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружением. СП тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. При «Несостоятельность» = 0–3 экстрапунитивность выражается в форме внутреннего диалога: "Вы все недостойны меня".

Экстрапунитивность определяется по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня». Пункты № 5, 11, 13, 15, 17, 22, 25.

6. Слом культурных барьеров (СКБ). Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих

его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. Крайний вариант — инверсия ценности жизни и смерти. При отсутствии выраженных пиков по другим шкалам это может свидетельствовать только об «эстетизации смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти — доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самостоятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования». Пункты № 8, 9, 18.

7.Максимализм (М). Инфантильный максимализм ценностных установок. Максимализация ценностей значимости малейшей потери с одновременной минимализацией ценностей значимости имеющихся достижений. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта из какой-то одной сферы. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах. Пункты № 4, 16.

8. Временная перспектива (ВП). Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы, глобального страха неудач и поражений в будущем. Пункты № 2, 3, 12, 24, 25, 27.

9.Антисуицидальный фактор (АФ). Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снижает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы. Пункты № 19, 21.

Проективная методика «Человек под дождем»

Интересной и информативной является проективная методика **«Человек под дождем»**. Она ориентирована на диагностику силы Эго человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов.

Инструкция: на чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, испытуемому предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью с тестируемым.

Интерпретация рисунка: Когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удрученном и т.д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно,

спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс. Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

Изменение экспозиции.

В рисунке **«Человек под дождем»** по сравнению с рисунком **«Человек»**, как правило, обнаруживаются существенные отличия. Важно посмотреть, как изменилась экспозиция. Так, например, если человек изображен уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полета). В случае смещения фигуры человека под дождем в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан. Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите. Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности. В остальном при интерпретации следует опираться на методику **«Человек»**. Например, изображение, смещенное влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца. Трансформация фигуры. Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Ребята, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц. Если в рисунке **«Человека под дождем»** при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций. Функция одежды — «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Атрибуты дождя.

Дождь — помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли — как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии — тяжелая, постоянная. Необходимо определить, откуда дождь

«приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека. Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые гроззовые тучи, занимающие все небо. Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже). Дополнительные детали. Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству. Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол — материнское начало, а ручка — отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты. Искажение и пропуск деталей. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Цвет в рисунках.

Рисунки можно выполнять простым карандашом. Тем не менее многие предпочитают использование цветных карандашей. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей. Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов. Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

Заключительный этап.

Этот этап в интерпретации рисунка «Человек под дождем» связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Здесь анализируется весь полученный материал, соотносится с результатами стандартных тестов и с информацией о человеке.

САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (АЙЗЕНК)

Шкалы: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

ТЕСТ

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переносу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I. Вопросы №1-10 — тревожность;
- II. Вопросы №11-20 — фрустрация;
- III. Вопросы №21-30 — агрессивность;
- IV. Вопросы №31-40 — ригидность.

Интерпретация результатов теста

I. Тревожность:

- 0-7 баллов — тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов — высокая тревожность.

II. Фрустрация:

- 0-7 баллов — имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8-14 баллов — средний уровень, фрустрация имеет место;
- 15-20 баллов — у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач,

фрустрированы.

III. Агрессивность:

- 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;
- 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.