«Надежда творит чудеса»

Мир, вероятно, спасти уже не удастся,

но отдельного человека всегда можно.

И. Бродский

**Цель мероприятия:**раскрыть проблему суицидального поведения  среди несовершеннолетних.

**Задачи мероприятия:**

  1.   Продолжить знакомить учащихся с понятием «суицид», «суицидальное поведение»;

2. Научить распознавать признаки суицида;

3. Познакомить со способами оказания помощи людям, склонным к суициду.

**Время проведение**: 45 минут

**Оборудование:**ноутбук,проектор, презентация, видео – ролик по теме мероприятия, бумага формата А4 и ручки (по количеству участников), памятки для раздачи.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.
2. *Приветствие*

Каждый из участников должен поприветствовать своих соседей справа и слева на каком-либо иностранном языке. Можно запастись карточками с написанными на них приветствиями, чтобы участники могли вытянуть одну из карточек и воспользоваться подсказкой.

США, Великобритания: «Good morning»; «Hi».

Италия: «Воn giorno».

Испания: «Buenos dias».

Франция: «Bonjour».

Эстония: «Теге».

Литва: «Labas ritas».

Израиль: «Shalom».

Гавайи: «Aloha».

Индия: «Namaste».

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*1 Введение в проблему*

Я предлагаю вам посмотреть видеоролик 1, а потом определить тему нашего занятия. Мы выбираем жизнь, они — смерть. Мы пишем письма, они — предсмертные записки. Мы строим планы на будущее, у них — нет будущего. Кажется, что мы и они — из разных миров. Но как велика пропасть между нами и теми, кто решился на самоубийство? Как сильно должен измениться человек, чтобы сделать этот шаг? Всего лишь — шаг. Думаю, вы догадались, о чем сегодня пойдёт речь?
- Мы поговорим о самом важном - о нашей жизни и покушении на неё самим человеком. **Тема урока психологии: Всё в жизни можно исправить, пока ты ЖИВ!**

*2 Информативный блок****.*** По данным Всемирной организации здоровья:
• В 1983 в мире покончили жизнь самоубийством 500 тысяч человек, а 15 лет спустя, в 1998 – уже 820тысяч человек, среди них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст.
Так, среди подростков,
63% суицидальных попыток приходится на долю: 17-16-летних,
• 21% - 15-летних,
• 12% - 14-летних,
• 4% - 12-13-летних.
Юноши совершают самоубийства как минимум в 2 раза чаще девушек, хотя девушки гораздо чаще предпринимают такие попытки.

Каждому из нас природа подарила бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. Иногда мы оказываемся в какой-то ситуации, и нам кажется, что жить не хочется. Сейчас я попрошу вас посредине листочка нарисовать круг и написать в нём фразу **«жить не хочется».**

Ведущий пишет на доске.

Назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Горе, обида, злость, смерть и т. д.)

А теперь попробуйте представить разные причины, почему человеку не хочется жить. Случаи, когда у вас, может быть, на душе было плохо, обидно, горько. Запишите ситуации и обведите их, придайте им форму, например облака. Кто хочет прочитать свои ситуации? Как вы выходили из этих ситуаций?

Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, не решаемой, ситуации проявить смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами. И тогда происходят такие эпизоды, когда жить не хочется. Одним из наиболее трагичных выходов является суицид. Суицид — умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Это акт самоубийства, совершаемый человеком в  состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания.

Ведущий. **Кто из подростков входит в «группу риска»?**

Вот кто находится в зоне повышенного суицидального риска:

·        депрессивные подростки,

·        подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками,

·        подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи,

·        одаренные подростки,

·        подростки с плохой успеваемостью в школе,

·        беременные девочки,

·        подростки, жертвы насилия.

**Что нужно знать о суициде?**

*1.Как правило, суицид не происходит без предупреждения.*

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

2. Суицид можно предотвратить.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.
*3. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.*Подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидально опасными.

4. *Суицид не передается по наследству.*

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска.

5. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.
6. *Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.*

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами.

7. *Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.*Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.
8. Самоубийство может совершить каждый.

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

*Упражнение «Капля»*

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

*Ход упражнения*

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

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

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

**Ведущий:**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 чёрных 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. *Примером может быть Ник Войчич. Видео 2*

*Вывод:* в любой ситуации нужно научиться видеть положительные моменты.

**Ведущий:**Есть такие стихи:

Когда в душе полярная зима,

и неизвестно, подойдёт ли лето,

Бывает, очень нужно, чтобы тьма

пересеклась порой полоской света.

Что может просиять таким лучом?

Порой довольно взгляда иль улыбки-

И будто снова провели смычком

по струнам позабытой, старой скрипки...

Действительно, в период, когда жизнь кажется особенно тяжёлой, заботливый друг или наши близкие сыграют роль такого смычка. Эту же роль они выполнят, если сведёт человека с проблемами с тем, кто сможет оказать профессиональную помощь.

Как распознать суицидальные намерения вашего друга или знакомого? *(Участники высказываются).*

**Угроза совершить суицид.** «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»... К прямым угрозам, даже если в них ощущается надрыв, относиться следует крайне серьезно.

Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее. Если твоя подруга скажет: «Без меня жизнь хуже не будет» или «Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда», или «Господи, как жить-то надоело!», то как прикажешь ее понимать: она собирается покончить с собой или же у нее просто день не задался?

**Словесные предупреждения.** Не исключено, что твой родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:   «Я решил покончить с собой».    «Надоело». Сколько можно! Сыт по горло!» -         «Лучше умереть!»  «Ненавижу свою жизнь». «Ненавижу всех и всё!»    «Единственный выход – умереть!» «Больше не могу!»    «Больше ты меня не увидишь!» «Если мы больше не увидимся, спасибо за все».

**Резкие изменения в поведении.**

Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

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

 Обучение. Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

 Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Они не причесываются, неряшливо одеваются и даже перестают принимать по утрам душ.

Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

 Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, значит с ним что-то произошло.

Тяжкая утрата. К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей или братьев и сестер. Потери, от которых страдает твой друг, не ограничиваются смертью близких. Некоторые подростки начинают задумываться о самоубийстве после ссоры с любимой девушкой или пережив развод родителей. Иногда молодые люди не хотят больше жить, если перенесли тяжелую болезнь или если попали в аварию, которая их обезобразила.

Помни, каждый переносит утрату по-своему. Потеря, которая тебе может показаться незначительной, для твоего друга будет невосполнимой; изменив всю его последующую жизнь, такая потеря может подтолкнуть его к самоубийству.

 Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Будь начеку, если при этом твой друг скажет: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».

 Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Бывает, они злятся на самих себя, и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Если ты поймал себя на том, что сторонишься приятеля только потому, что неожиданно с ним стало сложно иметь дело, задумайся, что с ним происходит.

Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Они сломя голову носятся на машинах, велосипедах и мотоциклах. Они могут начать много курить и пить или употреблять наркотики, либо совмещать наркотики с алкоголем.

Бывает, девушки, начинают голодать. Если твой спокойный и выдержанный друг начинает вдруг рисковать или намеренно вредит своему здоровью, не исключено, что он задумал совершить самоубийство.

**Ведущий: А давайте проверим ваши суицидальные наклонности.**

Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась.

Если на вашем рисунке ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ, только ОБВЕЛИ ЕЕ, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы все обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но, на ваше счастье, вы оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце тоннеля.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом, — это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

 **Запомни эти предупреждающие знаки!**

Если твой знакомый     угрожает покончить с собой,

    демонстрирует неожиданные смены настроения,

     недавно перенес тяжелую утрату,

     раздает любимые вещи,

      приводит дела в порядок,

    становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать,

     живет на грани риска, совершенно не бережет себя или,

      утратил самоуважение, –

то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

Если вы заметите подобные признаки у вашего знакомого, возможно, ему требуется помощь. Как вы можете ему помочь? *(Участники высказываются. Ведущий делает комментарии).*

#### Когда говорите с человеком с суицидальными намерениями

**Рекомендуется:**

* **Будьте собой**. Дайте человеку знать, что вы заботитесь, что он не одинок. Правильные слова часто неважны. Если вам не безразлично, ваш голос и повадки покажут это.
* **Слушайте**. Дайте человеку с суицидальными намерениями возможность разгрузить отчаяние и провентилировать злость. Не важно, насколько негативным покажется разговор, факт, что он происходит, является положительным признаком.
* **Будьте сочувственны, безоценочны, терпеливы, спокойны и принимающи**. Ваш друг или член семьи совершает правильный поступок, поговорив с вами о своих чувствах.
* **Предложите надежду**. Заверьте человека, что помощь доступна и что суицидальные чувства временны. Дайте человеку знать, что его жизнь важна для вас.
* **Если человек говорит что-то подобное «я в такой депрессии, я не могу так больше», спросите**: «Ты думаешь о самоубийстве?». Вы не поместите идею в его голову, но покажете, что вы обеспокоены, что вы принимаете его всерьез и что нормально делиться своей болью с вами.

**Но не надо:**

* Спорить с человеком, имеющим суицидальные намерения. Избегайте говорить нечто подобное «у тебя есть столько всего, ради чего жить», «твое самоубийство ранит твою семью» или «посмотри на положительную сторону».
* Действовать в состоянии шока, «читать лекции» о ценности жизни или говорить, что самоубийство — это неверно.
* Обещать конфиденциальность. Откажите клясться в тайне, вам может понадобиться поговорить со специалистом, чтобы обезопасить человека с суицидальными намерениями. Если вы пообещаете хранить разговор в тайне, вы можете быть вынуждены нарушить свое слово.
* Предлагать способы решить проблемы, давать советы или заставлять чувствовать, что человек должен оправдать свои суицидальные чувства. Это история не о том, насколько серьезна проблема, но о том, как больно вашему другу или любимому человеку.
* Порицать себя. Вы не можете «починить» человека в депрессии. Счастье вашего любимого или его отсутствие — не ваша ответственность.

**Игра «Мяч»**

 Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а студент отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если подросток затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы. Примеры ситуаций:

• получил двойку;

• родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;

• хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);

• конфликтует с учителем;

• дали кличку;

• поссорился с лучшим другом (подругой);

• имеются проблемы со здоровьем;

• конфликты с одногруппниками;

• потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Бросил любимый человек

***Вывод:*** не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

**Ведущий.** Я предлагаю вам посмотреть психологическую сказку, а затем высказать свое мнение о ситуации. **Видео 3**

*Подведение итога мероприятия, обсуждение, раздача тематических памяток.*

**Ведущий.** Вернёмся к началу нашего занятия. Итак, «жить не хочется», зачеркнём частицу не на доске и найдём те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много лучей, на которых напишем аргументы в пользу человеческой жизни.

Показ видео притчи «Жизнь – это»

Жизнь — это возможность. Воспользуйся ею!

Жизнь — это красота. Увлекайся ею!

Жизнь — это мечта. Осуществи ее!

Жизнь — это вызов. Прими его!

Жизнь — это обязанность твоя насущная. Исполни её!

Жизнь — это игра. Стань игроком!

Жизнь — это богатство. Не разбазаривай его!

Жизнь — это приобретение. Охраняй его!

Жизнь — это любовь. Насладись ею сполна!

Жизнь — это тайна. Познай ее!

Жизнь — это долина слёз. Преодолей всё!

Жизнь — это песня. Допой её до конца!

Жизнь — это бездна неизвестного. Входи в неё без страха!

Жизнь — это удача. Ищи это мгновение!

Жизнь такая интересная — не растрать её!

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЁ!

Помните, что возможно в этом мире вы всего лишь человек, но для кого-то вы весь мир!