

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

Признаки депрессии у детей.

- настойчивые или повторные мысли о суициде;
- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;
- чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности;
- в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности;
- “туннельное” зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

Факторы суицидального риска

- нарушение межличностных отношений;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением родители;
- с затяжные конфликтные ситуации;
- сверхкритичность и повышенная ранимость подростков;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических болезней;
- несоответствие между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

Признаки депрессии у подростков:

- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение повседневной активности;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- склонность к неоправданным рискованным поступкам;
- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все закончится» – косвенное);
- шутки, иронические высказывания о бессмысленности жизни;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- самообвинения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и своего будущего;
- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
- представление о мире как месте потерь и разочарований;
- представление о будущем как бесперспективном и безнадежном;
- «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов.
- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматическое недомогание (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку; нарушения внимания со снижением качества выполняемой работы;
- отсутствие планов на будущее («Почему это должно меня беспокоить? Ведь завтра я могу умереть»);
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Факторы суицидального риска:

- Серьезные проблемы в семье;
- Отвержение сверстниками;
- Смерть любимого или значимого человека;
- Разрыв отношений с любимым человеком;
- Межличностные конфликты или утраты значимых отношений;
- Проблемы с дисциплиной или законом;
- Давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего, связанное с подражанием саморазрушающему поведению других;
- Длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- Разочарование успехами в школе или неудачи в обучении;
- Высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзаменам);
- Проблемы с трудоустройством и плохое экономическое положение, финансовые проблем;
- Нежелательная беременность, аборт и его последствия (девушки).

Выступление психолога перед педагогами

«Профилактика суицидальных тенденций у детей»

1. Особенности суицидального поведения и статистические данные по суицидальному поведению у детей младше 11 лет.
2. Способы профилактики суицидальных тенденций.

Задачи:

- информирование педагогов школы о существовании проблемы детского суицида.
- формирование понятие о суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства.
- изучение мер профилактики и предупреждения детского суицида, связанных с социально - психологической поддержкой детей в школе и в семье.

Пристальное внимание правительства и общественности в последнее время уделяется детскому суициду. Это проблема, о которой многие боятся даже думать и отгоняют мысли об этом, настолько страшной и невообразимой она кажется. Однако, серьезность и актуальность данной темы на сегодняшний день подтверждают следующие факты:

Последние 6-7 лет частота суицидов в России составляет 19-20 случаев на 100 тысяч детей. В то время как средний показатель в мире – 7 случаев на 100 тысяч (т.е.почти в 3 раза больше). Ежегодно суицидальных попыток насчитывается около 4000. По количеству детских самоубийств наша страна находится на шестом месте в мире и на первом в Европе. В 2010 году официально зарегистрировано 1 576 случаев смертности несовершеннолетних от суицида. Среди них: детей до 14 лет – 195, от 15 до 19 лет – 1 381. За февраль 2017 года в нашей стране официально зарегистрировано более 20 случаев оконченного детского суицида. Каждый год в России около 2000 детей пытаются закончить жизнь самоубийством из – за издевательств в семье. 50% совершается в алкогольном опьянении. 80% совершаемых самоубийств имели в прошлом неудачные попытки. Мальчики в три раза чаще совершают самоубийство, чем девочки. Девочки в три раза чаще мальчиков совершают попытки к самоубийству. Самоубийство – второй по частоте вид смерти у детей.

- Так что же такое суицид? И почему же это страшное явление проявляется именно в детском возрасте? На это вопросы мы постараемся сегодня ответить.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для человека смысл.

Самым нелепым и трагичным считается детский суицид. На фоне войн, криминала, проституции и убийств детский суицид считается самым бессмысленным явлением. Однако статистика неумолима: все больше детей за последние годы пытаются или в конечном счете уходят из жизни по собственной воле. Какие причины и толкают на данный шаг?

Рассматривая их, можно предложить профилактику детского суицида.

Считается, что у ребенка нет причин для депрессии и желания уйти из жизни. Родители делают все, чтобы превратить жизни своих чад в беззаботные существования. Однако сайт психологической помощи psymedcare.ru указывает на то, что большая часть самоубийц, которые попытались или достигли смерти, являются выходцами из благополучных и полных семей. Как так получается? Ребенок здоровый, энергичный, живет в любящей семье и получает хорошие отметки в школе – почему он решается на самоубийство? Данная проблема является актуальной, поскольку все больше здоровых и благополучных детей уходит из жизни, так и не дав времени себе познать ее. Вот почему данный шаг считается нелепым: ребенок еще не узнал ничего о жизни, а уже ушел из нее или потерял полный интерес. Решая проблему детского суицида, можно устранить число самоубийств,

совершенных по глупости. Что такое детский суицид? Уберечь ребенка от пагубного поступка вполне возможно. Следует просто понимать механизм, который происходит в голове маленького человечка. Что такое детский суицид? Это совершение поступка, который направлен на избавление себя от жизни. Ребенок убивает самого себя, что является конечной точкой, по его мнению. Примечательным становится то, что всегда можно остановить чадо на пути к смерти. Обычно дети различными завуалированными способами обращаются к взрослому, чтобы те их услышали, помогли, поддержали и т. д. Ребенок чувствует себя плохо, о чем он сигнализирует неявными способами. Если взрослые остаются невнимательными к его беде, тогда он решается на самоубийство. Детский суицид не всегда взывает о помощи. Порой дети вырастают с чувством беспомощности и собственной немогущности, что в итоге и толкает их на суицид. Здесь следует рассматривать такой вариант, как неспособность ребенка справиться с жизненными проблемами. Чем более старшим ребенок становится, тем больше он желает самостоятельно решать собственные проблемы. Однако даже взрослые люди порой сталкиваются с такими трудностями, которые их эмоционально изматывают, вводят в депрессию, формируют комплексы. Если ребенок не способен решить некую проблему, это его начинает угнетать. Если при имеющейся проблеме ребенка неправильно наставляют и воспитывают, это еще больше усугубляет ситуацию. К примеру, ребенок не имеет возможности обратиться к родителям за советом или рассказать о своей проблеме. Ребенка постоянно обучают тому, что необходимо находиться ниже травы и не высываться. Подобные подходы делают ребенка слабым. Проблема его угнетает, а он не видит выхода, кроме одного – покончить с жизнью. Порой можно говорить о желании ребенка путем самоубийства привлечь на себя внимание. Здесь либо ребенок постоянно испытывает равнодушие со стороны родителей, либо он таким шагом хочет получить свое (происходит шантаж). Почему ребенок прибегает к суициду, об этом следует поговорить.

перейти наверх

Причины детского суицида Многие полагают, будто детский суицид совершается людьми, которые неуравновешенные, психически нездоровые. На самом деле психологи говорят о том, что большая часть суицидальных попыток совершается детьми, которые являются абсолютно здоровыми и выходцами из полноценных семей. Психическое душевное равновесие является причиной детского суицида, но не в том смысле, в котором оно понимается. Распространенной причиной детского самоубийства являются переживания, которые ребенок не способен вынести. Здесь есть множество факторов, которые могут вызвать глубокие переживания у ребенка. К примеру, родители разводятся, в школе ребенок не общается с одноклассниками, есть учитель, который постоянно унижает школьника, и т. д. Взрослые могут сказать, что такие проблемы являются несущественными. Из-за них не стоит расстраиваться. Однако психика ребенка пока не такая зрелая. Чадо воспринимает некоторые ситуации особенно трагично, считая, что если их не разрешить, то единственным выходом является самоубийство. Поскольку взрослые порой принижают значение переживаний детей, они могут проигнорировать первые сигналы надвигающейся катастрофы. Если взрослые не переживают, то ребенок погружается в собственные эмоции, что и может подтолкнуть его на суицид. Проблемами, которые вызывают глубокие переживания, могут быть: Ссоры со сверстниками, отсутствие друзей. Неразделенная любовь или измена партнера. Дети идеализируют любовные чувства, поэтому подобные ситуации их сильно задевают. Смерть родного или близкого человека. Конфликты с родителями, нездоровая обстановка в семье, развод родителей и пр. Увлечение алкоголем или наркотиками. Зависимости различного рода, к примеру, компьютерная зависимость. Насилие в семье. Беременность у девушки, что в 21% случаев толкает на мысль о самоубийстве. В некоторых случаях к суициду ребенок прибегает с целью шантажа. К примеру, он мог увидеть по телевизору, что можно заполучить любовь другого человека, если пригрозить ему самоубийством. Иногда ребенок действительно нуждается в некотором внимании к себе, а неполучение желаемого заставляет его думать о суициде. В любом случае необходимо отмечать любые колебания в настроении, поведении и разговорах ребенка, чтобы выявить зарождение суицидальной мысли. Следует понимать, что ребенок не за одну минуту принимает решение уйти из жизни. Данную мысль он вынашивает неделями, параллельно пытаясь получить поддержку или попросить о помощи, чтобы не прибегать к суициду. Если взрослые остаются равнодушными и невнимательными, тогда наступает момент, когда ребенок совершает попытку убить себя.

перейти наверх

Статистика детских суицидов Психологи ведут статистику детских суицидов,

чтобы хоть иногда отрезвлять родителей. Кажется, что лично вашу семью данная трагедия не заденет. Как часто оказывается, детский суицид становится неожиданностью для всех ее членов. Согласно статистике, дети делают попытки покончить с жизнью не ранее 11-летнего возраста. Пик самоубийств приходится на возраст от 13 до 16 лет. Именно в данном возрасте подростки начинают интересоваться смертью и считают ее единственным выходом из сложной ситуации. Однако обольщаться не следует, поскольку даже младшие детки могут быть склонными к самоубийству. О чем говорит статистика: 85% всех детей думали о самоубийстве. Однако не все они хотят уйти из жизни. Просто таким способом они жаждут внимания к себе или поддержки. 80% всех суицидов были совершены на почве конфликтных отношений с близкими людьми. Девочки в 3 раза больше мальчишек прибегают к попыткам суицида. Однако мальчики в 4-5 раз больше достигают намеченного результата, нежели девочки. 70% самоубийств совершается психически здоровыми детьми. 80% из них включает в себя способ отравления. Более младшие дети прибегают к менее эффективным способам суицида. 60% всех детей-самоубийц – выходцы из полных семей. В 46,9% случаев причиной самоубийства являются конфликты с родителями, в 13,6% случаев – из-за ссор со сверстниками или по причине неразделенной любви. Следует понимать, что данная статистика является известной специалистам. А сколько еще было совершено попыток, которые закончились неудачей и не дошли до ученых? Проблема детских суицидов усугубляется еще и тем, что все больше становится интернет-организаций, которые пропагандируют самоубийство как самый идеальный способ решения любых проблем. Если ребенок не имеет друзей и не получает поддержки со стороны взрослых, то он входит в группу самоубийц. Нередко такие группы договариваются о массовом суициде, когда они соберутся в одном месте или в одно и то же время совершат некий поступок. Если ребенок входит в подобную группу, то он может поддаваться влиянию данного направления и совершить самоубийство «за компанию». Примечательным становится тот факт, что Украина и Россия входят в те страны, где число самоубийств (известных и зафиксированных) является самым высоким. А ведь данное количество можно умножить в 15 раз, чтобы точно понимать, сколько попыток удачных и неудачных совершается за год детьми.

перейти наверх

Профилактика детского суицида

Детский суицид является самым нелепым случаем, которого следовало бы избежать. Когда из жизни уходит ребенок по причине суицида, данный факт становится шокирующим не только для родителей, но и для социума в целом. Чадо еще не столкнулось с серьезными проблемами, а уже решило уйти из жизни. Профилактика детского суицида должна стать самой главной в жизни родителей и педагогов. Сперва следует распознавать признаки, указывающие на то, что ребенок готовится к самоубийству: Депрессивное состояние и одиночество. Интерес к теме смерти в фильмах, книгах, разговорах. Детское творчество, которое передает глубинные мысли ребенка. Разговоры ребенка о том, что о нем никто не будет вспоминать и скучать, если его не станет. Разговоры о том, что ребенок никому не нужен. Мрачная, грустная музыка, которую слушает ребенок. Стремление к уединению, потеря интереса к общению с друзьями и прежним увлечениям. Дарение окружающим своих ценных вещей, которыми ранее ребенок дорожил. Первую помощь должны оказать родители, которые должны начать интересоваться жизнью своего чада. Пусть он расскажет о том, что происходит в его жизни. Пусть расскажет о своих проблемах, а вы помогите ему советом и окажите поддержку. Нередко родители узнают о попытке суицида своего ребенка уже по факту свершившегося. Если ребенок остался жив, тогда первое, что нужно сделать, — это показать ему, как вы рады, что он все еще с вами. Холодность и равнодушие родителей могут еще раз толкнуть ребенка на суицид. Живые эмоции покажут ребенку, что его все-таки любят. Запрещается ребенка ругать, бить, наказывать и унижать за то, что он сделал. Лучше всего отвести его к психологу, поскольку контакт между родителями и ребенком уже нарушен. Чтобы не было очередной попытки суицида, следует ребенка предоставить специалисту. При этом необходимо знать, что родители тоже будут активно участвовать во всех сеансах, чтобы наладить контакт с ребенком. Следует оградить чадо от просмотра фильмов, сайтов и прочтения книг, где культивируется самоубийство. При этом необходимо снизить требования по отношению к ребенку. Если он им не соответствует, то, возможно, именно они стали причиной эмоционального срыва, приведшего к пагубному действию. Любите своего ребенка таким, каков он есть, и показывайте это.

перейти наверх

Итог

Детский суицид является одним из

самых распространенных трагедий человечества. Его наличие говорит о нездоровой обстановке в семье, школе и социуме в целом, где ребенок по каким-то причинам не может спокойно жить и развиваться. Итог наличия равнодушия по отношению к ребенку – самоубийство, которое может закончиться положительным исходом. Не стоит игнорировать жизнь и эмоции своего ребенка. В первую очередь чадо зависит от своих родителей, которые должны его поддерживать и помогать. В противном случае ребенок остается наедине со своими проблемами и переживаниями, с чем он может не справиться.

Что в поведении учащегося должно насторожить учителя

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать учителю, если он обнаружил опасность

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

КАК ПОМОЧЬ

ВЫСЛУШИВАЙТЕ - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

ОБСУЖДАЙТЕ - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом

- большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или

избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутивное упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать терапевта за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ - обобщайте, проводите рефрейминг - «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем - признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны - узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида

- Сохранять контакт с . Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.
- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель, иницилируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» - передайте им эту ситуацию для ее разрешения.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- Понять, что стоит за внешней грубостью ребенка. Возможно, он отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
- Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

Выступление психолога перед педагогами «Профилактика суицидального поведения у подростков».

Тематика выступления:

1. Особенности суицидального поведения и статистические данные по суицидальному поведению у подростков.

2. Способы профилактики суицидальных тенденций.

Цель:

1. Информировать учителей, родителей о существовании проблемы подросткового суицида.

2. Дать основные понятия суицида. Предрасположенность, факторы риска и психологические состояния, способствующие самоубийству.

3. Научить, как можно помочь предотвратить самоубийство подростка, а также взрослого.

4. Дать понятие о профилактической работе в групповом и индивидуальном направлении. (Беседа рассчитана на 50 – 60 минут).

За день в мире убивают себя 2300 человек, за год – 800 тысяч человек. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, самоубийства привели в 2000 г. к 814000 смертельных исходов, из которых около 20% пришлось на юношеский и подростковый возраст (для сравнения, в автокатастрофах ежегодно гибнет около 840 тысяч человек в год).

По разным данным, еще от 8 до 30 миллионов людей неудачно покушаются на свою жизнь. При этом каждый второй, пытавшийся покончить с собой, в течение года повторяет свою попытку, обычно в более тяжелой форме. Каждый третий покончивший с собой совершал суицидальную попытку в прошлом.

Беларусь занимает 6 место по распространенности самоубийств после европейских стран. Ее показатели по данному параметру: 1990г.-20,5 самоубийств на 100 тыс. населения в год; 1996 – 35,3 на 100тыс. в год; 2004 – 33,3 на 100 тыс. в год. При этом самоубийство является 5 причиной смерти наиболее работоспособного населения (между 15 и 45 годами) после сердечно-сосудистых заболеваний, новообразований, болезней органов дыхания и болезней органов пищеварения. Что касается суицидальных попыток, то показатели здесь таковы: 1997г. – 42,3 на 100 тыс.; 2000 – 45,6 на 100 тыс.; 2001 – 46, 2 на 100 тыс. в год.

Дети особенно младше 13 лет, редко совершают самоубийства. Это объясняется тем, что они все еще зависят от так необходимых им в этом возрасте объектов любви. У них еще не завершен процесс внутренней идентификации, поэтому мысль о враждебности им кажется слишком пугающей и болезненной. Только когда сделаны первые шаги на пути идентификации, дети становятся независимыми, чтобы совершить самоубийство.

С возрастом количество самоубийств увеличивается, достигая пика у мужчин – 85 лет и женщин – 45 – 54 лет. Самоубийства чаще совершаются неверующими людьми по сравнению с исповедующими какую – нибудь религию. Женщины чаще мужчин покушаются на самоубийство, но их попытки реже заканчиваются смертью, так как мужчины применяют более жесткие методы, чем женщины (вешаются, падают, стреляют). Женщины чаще угрожают самоубийством, но далеко не всегда по – настоящему хотят этого.

У 10% совершенных покушений имелось твердое намерение умереть, у 90% - крик о помощи.

Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 14 до 19 лет. Однако, отмечается **омоложение состава несовершеннолетних суицидантов**. По сведениям, поступившим из субъектов Российской Федерации, среди детей дошкольного возраста (**до 7 лет**) в 2010 году зафиксирован 1 случай оконченного суицида, а **от 7 до 10 лет – 12 случаев**.

Причем только в 30% зарегистрированных случаев решаются на самоубийство дети и подростки из социально уязвимых групп (неблагополучные семьи, девиантные подростки), в остальных случаях это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей. Наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае). Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие» способы, которые реже приводят к смерти.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что лишь в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это желание привлечь к себе внимание. Т.е. подростки решаются на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестуют таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Суицид в этом случае это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым. *Некоторые из самоубийц умирают, молясь, чтобы их кто-то нашел, спас до того, как наступит конец”. (Ди Снайдер)*

Виды суицида: Существуют 3 вида суицидов: истинный, скрытый, демонстративный.

Истинный суицид

Никогда не бывает спонтанным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают.

Скрытый суицид

Это *завуалированное самоубийство*. Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле, мотоцикле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида), занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость... Т.е. саморазрушающее *поведение*. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности они жаждут.

Демонстративный суицид

– 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.

Среди основных причин суицида выделяют следующие:

Несчастливая любовь, разрыв романтических отношений

В большинстве случаев для подростка данная ситуация сильная травма. Его или ее мир рушится. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" не помогают, так как подросткам нужно все и сейчас, а не потом.

Беременность девочек (боязнь признаться родителям, страх перед будущим)

Смерть любимого или близкого человека

Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

Потеря "лица"

Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

Проблемы и конфликты в семье. Развод

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.

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит больший ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

Слишком жесткое воспитание в виде очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).

Конфликты с учителями, боязнь ЕГЭ. Давление в школе

Стремление к высоким оценкам; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.

Конфликты с друзьями. Давление со стороны сверстников

Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; музыкальные пристрастия.

Давление родителей

Иногда высокие ожидания родителей не совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимым.

Физическая непривлекательность

Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщики на лице!

Одежда

Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.

Неуспешность в учебе

Часто "гениальность" старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.

Недостаток общения, одиночество

Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле - не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

Отсутствие коммуникативных навыков, неумение общаться, гиперопека.

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, неумение решать проблемы заставляет молодого человека искать легких и простых способов решения возникшей проблемы.

Страх перед будущим. Потеря смысла жизни.

Подражание кумирам.

В 1999 году в Челябинске две 15- летние школьницы прыгнули с крыши многоэтажного дома. В предсмертных записках написали, что совершают самоубийство в память Игоря Сорина, солиста группы, который ровно год назад в Москве выбросился из окна шестого этажа. Родителям следует насторожиться в отношении суицидальной активности своего ребенка, если он фанат погибшего кумира.

Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие **факторы:**

- ранние попытки к суициду;
- суициды в семье или в окружении друзей;
- алкоголизм, хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;
- аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;
- хронические или смертельные болезни;
- тяжёлые утраты, семейные проблемы;
- психические заболевания (неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением; шизофрения).

Для многих склонных к самоубийству подростков характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков. Подростки даже объединяются в группы с целью создания некой субкультуры самоубийств. К суициду молодежь подталкивает также рост молодежных течений, типа эмо, отчасти готов.

В интернете есть сайты, которые пропагандируют самоубийства.

Признаки готовящегося самоубийства

Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно и люди не всегда осознают ее начала. Проявляется она в тревоге, унынии, замкнутости, нарушении сна, изменении аппетита, в виде соматических недомоганий, агрессивности, снижении интереса к себе, к учебе и т.д.

80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим. Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О

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

Способы сообщения могут быть завуалированы, и чрезвычайно необходимо их понять!

Словесные признаки

- Подростки часто говорят о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- Делают намёки о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
- Шутят на тему самоубийства.
- Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.

Поведенческие признаки

- Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».
- Приведение дел в порядок. Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток долго задерживаться в этом мире не собирается.
- Прощание.
- Демонстрируют радикальные перемены. Вдруг начинают вести себя непривычно.

Ситуационные признаки.

- Подросток социально изолирован.(не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным)
- Живет в нестабильном состоянии. (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
- Ощущает себя жертвой насилия.
- Перенес тяжелую потерю.
- Слишком критически настроен
- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем -то из друзей, знакомых или членов семьи.

Как предотвратить суицид?

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. В действительности же, молодые люди 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 вряд ли будут.

Если замечена склонность школьника к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.

2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка - глобальная проблема.

3. Правильно формулируйте вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.

4. Говорите искренне. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план-знак реальной опасности.

5. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

6. Не выражайте удивления от услышанного и не осуждайте ребенка за любые, самые шокирующие высказывания.

Не спорьте и не настаивайте на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.

7. Постарайтесь изменить романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.

8. Подчеркните временный характер проблемы, стремитесь вселить в подростка надежду, которая, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

7. Сформируйте у подростка четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход». Неудач не стоит бояться, они неотъемлемая часть пути к главной победе. «Упал - встань и продолжай идти!»

Главная задача педагога при этом- укрепление желания жить.

Для профилактики суицидальных мыслей и попыток у подростков необходимо:

-Воспитывать у подростков позитивный взгляд на все аспекты жизни. (формировать положительные эмоции, оптимизм: ребятам нужно объяснить, что когда настроение хорошее, человек терпимее относится к тому, что, быть может, ему не совсем по душе. Положительный заряд энергии помогает хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт со сверстниками и взрослыми).

-Вовлекать подростков в полезные виды деятельности, переключать деструктивную энергию на социально-значимые виды деятельности.

-Работать над формированием классных коллективов, нормализацией стиля общения с обучающимися.

-Просвещать родителей. Вести работу с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после

успешного разговора. Поддерживайте его. Посоветуйте обратиться за помощью к психологам, врачам, священникам.

ФАКТОРЫ РИСКА И ЗАЩИТЫ.

Существуют социально-психологические факторы, относящиеся к подросткам и молодым людям, которые могут сыграть роль стрессоров (негативных раздражителей) и способствовать суицидальным проявлениям. Среди них встречаются:

Личностные защитные факторы (у подростка):

- Хорошие навыки общения, умение общаться со сверстниками и взрослыми;
- Уверенность в себе, своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей;
- Умение искать и обращаться за помощью при возникновении трудностей, например, в школе;
- Стремление советоваться с взрослыми при принятии важных решений;
- Открытость к мнению и опыту других людей;
- Открытость ко всему новому, способность усваивать новые знания;

Культуральные и социо-демографические факторы:

- Участие в общественной жизни (например, в спортивных соревнованиях и событиях, клубах, обществах и т.д.);
- Хорошие, ровные отношения со сверстниками в школе;
- Хорошие отношения с учителями и другими взрослыми;
- Поддержка со стороны близких людей.

ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВОЙ СУИЦИДАЛЬНОСТИ.

Предупреждение побуждений к самоубийству и повторных суицидальных попыток у подростков группы риска относится к одной из важных задач воспитателей и школьных психологов. Вот некоторые формы профилактики подростковой суицидальности

- Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или учителя;
- Освоение знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приемов индивидуально-психологического подхода, лечебной педагогики и психотерапии;
- Раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;
- Неразглашение факторов суицидальных случаев в школьных коллективах;
- Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска;
- Проведение при необходимости тактической консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- Формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- Повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к

сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

Работа над повышением жизнестойкости подростка.

Особую важность в деятельности по профилактике суицида имеют различные формы психологического обучения, направленные на повышение жизнестойкости подростка, предлагающие ему различные способы управления своим состоянием:

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов.

2. Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- «Я – концепции» (самооценки, отношения к себе, своим возможностям и недостаткам);
- собственной системы ценностей, целей и установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать простые и сложные жизненные проблемы, умения оценивать ту или иную ситуацию и свои возможности контролировать ее;

- умения общаться с окружающими, понимать их поведение и перспективы, сопереживать и оказывать психологическую и социальную поддержку;

- осознание потребности в получении и оказании поддержки окружающим.

3. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

- формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития, возможностям совершать ошибки, но и исправлять их;

- формирования умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя;

- формирование умения ставить перед собой краткосрочные и перспективные цели и достигать их;

- формирование умения контролировать свое поведение и изменять свою жизнь;

- формирование умения осознавать, что со мной происходит и почему, в результате анализа собственного состояния;

- формирование умения сопереживать окружающим и понимать их, понимать мотивы и перспективы их поведения (формирование навыков эмпатии, аффилиации, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражения чувств, принятия решений);

- формирования умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.

4. Развитие высокоэффективных стратегий и навыков поведения:

- навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем;

- навыков восприятия, использования и оказания психологической и социальной поддержки;

- навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение в ней;

- навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства;

- навыков защиты своего Я, самоподдержки и взаимоподдержки;

- навыков бесконфликтного и эффективного общения.

Методические рекомендации по проведению классными руководителями I уровня образования классного часа «Детям о поведении в трудных эмоциональных ситуациях», направленного на формирование жизнеутверждающих установок у детей младшего школьного возраста.

**Классный час для учащихся
«Детям о поведении в трудных эмоциональных ситуациях»»**

Цель: Формирование жизнеутверждающих установок.

Задачи:

1. Развивать духовно-нравственную сферу несовершеннолетнего.
2. Способствовать осознанию своей жизни как главной ценности.
3. Оказать поддержку в планировании и структурировании собственной жизни.
4. Содействовать пониманию своих истинных целей и ценностей.

Ход:

Вводная часть.

Уважаемые ребята! На сегодняшний момент в вашей жизни произошло достаточно много событий, вы приобретаете жизненный опыт: прошли 3-летний школьный марафон, кому-то пришлось менять школьные коллективы, были переезды, смена места жительства, личные победы и поражения.

Сегодня жизнь от вас требует социальной смелости и самостоятельности под строгим контролем родителей. Поэтому именно сегодня считаю уместным поговорить с вами о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

Судьба у нас одна, но выбираем мы ее себе сами.

Цель: способствовать саморазвитию личности, осознанию своих ресурсов и возможностей.

Мотивация обучающихся на совместную работу

Поднимите руку те, кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями. У кого в жизни нет проблем? Все верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливицков» от невезучих». Сегодня мы вместе постараемся научиться преодолевать трудности.

Упражнение «Жизненная проблема»

Ситуация ребенка, испытывающего психологические трудности, во многих отношениях похожа на ситуацию человека, который длительное время стоит на одной ноге: ногу сводит судорога, человек испытывает напряжение, дискомфорт, начинает болеть все тело. Он просит о помощи.

Задание. Предложите одному из обучающихся выйти и встать на одну ногу. Спросите о его ощущениях. Обратитесь к группе с вопросом: «Какую помощь можно оказать человеку?»

Что можно сделать? (Например, массаж ноги, дать руку для опоры,или спросить «Почему ты стоишь на одной ноге? Выпрями другую ногу, и встать на нее. У тебя же есть вторая нога»).

Притча «Падать и подниматься»

Один ученик спросил своего наставника:

- Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?
- Вставай!
- А на следующий раз?
- Снова вставай!

- И сколько это может продолжаться – все падать и подниматься?

- Пока живешь.

Обсуждение притчи. Чтобы органично жить в этом мире, необходимо занять активную позицию, не хандрить. Не бойтесь трудностей, у каждого человека всегда есть выбор. Пока мы живем абсолютно все можно изменить.

Упражнение «Шкатулка».

Необходимо достать из шкатулки чистые не большие листы бумаги. Попросить обучающихся написать проблемы, жизненные трудности, которые волнуют их в настоящее время (заполнение анонимно). Затем заполненные листы помещаются в шкатулку, после чего осуществляется обсуждение каждой проблемы, каждый участник группы высказывает свою точку зрения.

Обсуждение вопросов:

- Какого рода трудности осложняют жизнь человека: материальные, моральные, экономические, семейные, политические? Какие еще?

- Как на решение жизненных трудностей может повлиять самооценка человека?

- Как и в какой мере, внутренняя позиция личности определяет возможности справиться с трудной жизненной ситуацией?

- Бытует мнение, что безвыходных ситуаций не бывает. Так ли это?

Вывод: Все можно изменить. При столкновении с жизненными проблемами необходимо просто пытаться решить их. Сделайте шаг в нужном направлении! Помогите судьбе!

Упражнение «Проблемная ситуация «Везунчик»»

Ситуация: Два друга Дима и Сергей, 18 лет, студенты аграрно – технологического техникума, специальность «Технология обслуживания и ремонт автомобилей», летом работали на побережье. На заработанные деньги ребята купили подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на занятия на своих машинах. Наступила поздняя осень, шли дожди, и однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились встать пораньше, чтобы поменять летнюю резину, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты.

Сергей:

- Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность.

Педагог: Как Вы считаете, Сергей оправдывает себя или критикует. Он прав или нет? Может быть, ему просто не повезло и это случайность? (Обсуждение)

Сергей:

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

Педагог:

Как Вы считаете, делает ли Сергей выводы, которые ведут к решению проблемы? Согласны ли Вы с Сергеем?

Продолжение ситуации:

- Больше Сергей тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он вызвал автослесаря, который сообщил, что ремонт машины обойдется слишком дорого. В выходной день Сергей вместе с друзьями разобрал машину и отложил целые детали для продажи. Дал объявление в газету и через некоторое время распродал все запасные части. Вырученную сумму положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. К лету у него накопилась сумма, приблизительно равная стоимости машины. Летом Сергей снова поехал на побережье, и 1 сентября в техникум он приехал на новой машине. Все ребята завидовали Сергею, до него доносились реплики: «Везет же этому... уже на другой машине».

Педагог:

- Как Вы считаете, предпринял ли Сергей необходимые действия для решения проблемы?

Как бы поступили Вы? (Обсуждение)

Как же поступил Дима?

Дима:

- Я разбил машину, потому что мне не повезло. Многие выехали утром на летней резине и ничего. Если бы не тот мужик на белой газели, не та тетка на желтых жигулях, ничего бы не

случилось. Просто он меня «подрезал», а она не вовремя затормозила, одни дурочки на дорогах ездят.

Педагог:

- Как оценивает ситуацию Дима? Согласны ли Вы с ним? (Обсуждение)

Дима:

- Мне просто не повезло.

Педагог:

- Кто еще делает такой вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Димы? (Обсуждение)

Продолжение ситуации:

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

Педагог:

- Как вы считаете, предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать ведущими к решению проблемы действия Димы? Какая из позиций Вам ближе? Как Вы думаете, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни? (Обсуждение)

Путь к успеху

На доске записываются слова Конфуция:

Ты можешь стать умнее тремя путями:

- путем опыта
- путем подражания
- путем размышлений

Вопросы:

- Какой путь выбираете вы? Почему?
- Какой путь Вы считаете самым легким, какой самым трудным, какой самым разумным.

Итак, мы определили, что первый самый горький путь, второй самый легкий, третий самый благородный.

Как вы считаете, в каком процентном соотношении по отношению к успеху находятся старание и удача (старание % удача)?

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

Упражнение «Жизненная прямая».

Ребята, нарисуйте, пожалуйста, линию, и представьте себе, что это – символический рисунок вашего жизненного пути. Отметьте на этой линии главные события, которые уже произошли с вами и точку сегодняшнего дня. А теперь посмотрите, что это были за события. Если кто-то хочет их назвать – назовите. Посмотрите, каких событий больше – хороших или плохих?

Если внимательно рассмотреть жизненную линию каждого человека, то нетрудно заметить, что на ней чередуются хорошие и плохие события. Действительно, в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней, бывают отрицательные события. Трудно себе представить долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач.

Обсуждение:

- Как вы думаете, есть ли люди, у которых совершенно не бывает трудностей? (У каждого здорового и полноценного человека есть в жизни и хорошие и плохие

моменты. Это обстоятельство свидетельствует о том, что человек живет полноценной жизнью и берет от нее все, что она может дать, а мир, как известно, очень многообразен, многогранен).

- Почему одни люди видят в своей линии жизни больше радостей, а другие горестей? (Одни оптимисты и жизнелюбы, а другие пессимисты и реалисты).
- Для чего нам нужны кризисы? (Любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее и мудрее).

Ребята, как выглядит и чувствует себя человек, у которого все хорошо. У него: уверенный взгляд, походка, жесты, он чувствует себя легко и весь мир лежит у его ног. Человек способен не только решать свои задачи, но и получает от этого массу удовольствия, успевает любоваться окружающим миром. Но иногда в трудной жизненной ситуации кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды. И тогда мир сужается до одной проблемы и человек ничего вокруг не замечает. В его голове стучит только одна мысль, как выйти из этого положения. Он ищет так называемую **дверь выхода**. И эта дверь у всех разная. Психологи утверждают, что только 4% населения способны в качестве двери выхода выбрать способ что-то поменять в своей жизни. Большая же часть людей ищет другие двери выхода. Что же это может быть? Как правило, это отказ от жизни. Но люди понимают отвратительность этого выхода, понимают свою несостоятельность и скрывают его под разными масками.

- Отказ от жизни через разрушение себя: пью и курю, употребляю наркотики;
- Отказ от жизни через затворничество: ни с кем не общаюсь, не дружу, не принимаю участия в жизни класса и группы друзей, лень;
- Отказ от жизни в прямом смысле – суицид.

Обсуждение:

- Как вы думаете, что влияет на выбор этой двери выхода? (Возможности человека, семья, воспитание, помощь людей, которые рядом).
- Про некоторых людей говоря: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке». Откуда берутся такие люди? Что помогает им быть успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше? А может это результат усилий самого человека? (как мы уже говорили у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливчиков» от «невезучих».

Анализ проблемной ситуации «Везунчик».

Алгоритм решения проблемной ситуации:

1. Критическая оценка ситуации.
2. Конструктивные (ведущие к решению проблемы) выводы.
3. Действия по преодолению проблемы.

Хотите, чтобы вас считали везунчиком? Учитесь правильно выходить из трудных жизненных ситуаций.

А какие ситуации можно назвать трудными? (отвержение близкими, назойливая опека, жестокость, чрезмерная критичность к проявлениям, недовольство друзьями, отсутствие друзей, отвержение в классе, серия неудач в учебе, общении, ссора с другом, с родителями).

Чего нельзя делать:

Накапливать негативные переживания.

Отказываться от жизни.

Нужно делать:

- Обратиться к другому человеку, который может тебя выслушать. Это может быть психолог, учитель, родитель (если травма не связана с ним). Есть люди, которым ты дорог.

- Искать свои внутренние резервы. Нужно, чтобы в вас очень прочно сидела мысль, что все плохое, когда то кончается и скоро наступят хорошие времена. Иногда достаточно просто переждать или перетерпеть. **Сказка про лягушку.**
- Что ваша жизнь нужна родным, близким, друзьям, и ваш уход из жизни станет для них тяжелым ударом.
- В каждой проблеме, если проанализировать ее хорошо, есть ответ и скрытан выход из нее.
- Надеяться на лучшее. Часто бывают самые невероятные повороты судьбы, которые меняют кардинально ход событий. **Рассказ о моряке [1].**

Литература:

1. Штейнберг Э. Кий Н. «Линия жизни», Школьный психолог №5, май 2012 год.

Методические рекомендации по проведению классными руководителями II и III уровней образования классного часа «Ценность жизни», направленного на профилактику суицидальных тенденций у подростков и формирование жизнеутверждающих установок.

У жизни есть начало и конец и самое главное между ними есть огромное пространство – наш жизненный путь. Это наше бесценное богатство. Молодые люди находятся в начале жизненного пути, пожилые близки к его завершению. Мы, знаем, что длина этого пути у всех разная: у кого-то жизненная дорога весьма длинная, у кого-то совсем короткая, у некоторых младенцев не успев начаться, уже заканчивается. Есть люди, которые посвей воле, прерывают жизненный путь и ставят точку раньше времени – это самоубийцы. Пройти по жизни нелегко и не просто. В жизни бывает всякое: бури, ураганы, грозы, штормы, штили, затишье. Без всего этого не существует жизни. Мы только должны знать, что со всеми трудностями модно всегда справится. Жизнь – тельняшка, на смену темной полосе приходит светлая.

Есть люди, которые кое-как проходят свой жизненный путь, некоторые «прожигают жизнь», у них не остается ни чего позади, нет ни чего стоящего и в настоящем, А задача каждого человека – пройти свой жизненный путь достойно, наполнить жизнь содержанием и смыслом.

«Для чего мы живем? В чем смысл жизни?» – эти извечные философские вопросы задают себе многие. У каждого человека свой жизненный смысл, свои цели, человек сам решает, как прожить свою жизнь, что оставить после себя. После смерти жизнь человека продолжается в его творениях, делах поступках, во всем, к чему прикасались душа и руки умершего.

Сейчас мы поговорим о смысле жизни каждого из вас.

Классный час посвящен проблеме выбора нравственных ценностей. Эта проблема необычайно актуальна в настоящее время. Социологи утверждают, что для современной молодежи все большее значение приобретают ценности материально-бытового плана, преобладают личные жизненные мотивы и экономические цели. В структуре ценностных ориентаций современной молодежи доминируют не ценности-цели, а ценности-средства. Сценарий классного часа дает учителю материал для организации общения детей на тему истинных и мнимых ценностей. Затрагивается также проблема жизненных целей. Классный час не требует длительной подготовки. В основном строится в форме беседы.

Цель классного часа - открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.

^ Задача тренинга - научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

1. Мотивация учащихся для разговора.

Добрый день, ребята. Сегодняшнюю встречу мы вновь посвятим самим себе. «Радость и счастье подобны зерну, брошенному в землю. Нужно обильно полить ее, прежде чем взойдет росток, и неустанно трудиться, чтобы этот росток не увял, а вырос и дал плоды».

Весь день загружен различными делами и проблемами, с утра до позднего вечера мы спешим что-то сделать, закончить, завершить. И не остается ни одной свободной минуты, чтобы подумать о себе: кто я, что я хочу, чего добился, чему научился, кому я дорог и необходим. А о том, что ближе всего, без чего нельзя и дня прожить думаем и того реже. Может быть, кто-то находит время подумать? Нам всегда кажется, что проблемы обойдут нас стороной, что с нами ничего не случится. Но проблемы никогда не спрашивают нашего мнения. Наша школа - это маленький мир и в ней, хоть и в малых размерах, существуют проблемы большого мира.

Взять хотя бы вредные привычки: сколько ваших друзей может похвастаться, что ведет здоровый образ жизни. В чем это проявляется и каковы причины подобного поведения. Давайте посмотрим результаты исследования, проведенного в одном из классов нашей школы. Легче предупредить, чем лечить. Легче научить, чем переучивать. Это известно всем. Но часто ли мы задумываемся о том, как мы проживаем драгоценные моменты жизни. Для тех, кто решает идти в старшую школу, это тоже совершенно новый этап. И там и там, по сути, идет выбор профессионального пути. В стенах ли школы, других ли учебных заведениях будут новые коллективы, новые требования, новые радости и новые трудности.

Поэтому именно сейчас уместен и нужен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

2. Использование техники «Жизненная прямая».

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

Резюме: в жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают какие-то отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь, утрат и неудач. Иногда кажется, что «так тяжело будет всегда, и никогда не кончится этот кошмар, и нет никакой надежды», но... *(привести примеры, когда терпение победило)*.

3. Групповое обсуждение темы «Жизненный успех».

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

Составление группового портрета «успешного» человека.

Откуда берутся «успешные» люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Или результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также «успешных» людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко. *(Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон и др.)* Как они сумели добиться своего успеха наперекор судьбе?

Примеры: фильм «Жизнь прекрасна», судьба Виктора Франкла и его книга «Человек в поисках смысла» или др.

Рассказ-притча Л. Пантелеева о лягушках: одна утонула в сметане, а другая, барахтаясь и пытаясь выбраться, сбила масло и выпрыгнула.

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

4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе вашей жизни».

Для дополнительной стимуляции учащихся к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще маленький - незрелый и невзрослый. Можно вместо устного обсуждения темы предложить написать «трудности» анонимно на листочках и сдать учителю. Далее последовательно обсудить ситуации из записок.

Предложить всем учащимся написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что победит тот, кто предложит больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

(Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты в семье с родителями, в школе с учителями, позор, разборки и др.)

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

I этап - знакомство. Для целевого позитивного тренинга предлагается придумать себе тренинговое имя, заключающее в себе какую-то положительную характеристику, например «Весельчак» или «Затейник». Далее в течение всего тренинга обращаться друг к другу именно так.

В рамках других тренингов на этапе знакомства предлагается представиться другим ребятам аналогичным образом: я - внимательный и хороший друг и т. п. (самокомплимент).

II этап - упражнения.

• **«Словарь хороших качеств».** По кругу вспомнить и назвать все синонимы и оттенки качеств «хороший» и «красивый» (или «радостный»). К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постараться найти как можно больше объектов для применения этих синонимов. Рефлексирование: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный», «прелестный» и т. д. Как влияет этот словарь на настроение и состояние души?

• **Упражнения на двигательную активность.** Можно использовать какую-либо подвижную игру, например «Паровозик», «Путаница» или подобную.

Обоснование. Один из самых эффективных способов самозащиты - «выведение» стрессов по мышечным каналам. Как минимум, в период нервно-психологического перенапряжения необходимо искать различные поводы для того, чтобы увеличить двигательную активность: бег, спорт, отказ от транспорта, различные игры. Кроме того, терапевтический эффект игр, например, увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, тренирующего навыки взаимодействия.

• **«Неоконченные предложения».**

Первый шаг: одно-два предложения пускаем по кругу, и они обрастают снежным комом предложений. Второй шаг: несколько предложений (4—5) на листочках раздаются участникам тренинга для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

- Хочу поделиться своей радостью...
- Мне пришла в голову отличная мысль...
- Мне нравится в себе, что я...
- Мне хочется доставить радость... (кому?)
- Всякая погода - благодать, даже вот и сегодня на улице...

- Больше всего удовольствия я получаю от...
- У меня теплеет на душе, когда я думаю о...
- Мне очень помогает в жизни...
- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о...
- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы...
Разбиться на-тройки.

Роли: художник, зритель, «портрет».

«Портрет» изображает лицом, позой, статичными жестами отрицательное эмоциональное состояние. «Художник» «стирает» это изображение и исправляет его на позитивный антипод, давая словесные инструкции: «Уголки губ подними кверху, разверни плечи» и т. д. «Зритель» должен отгадать первоначальное состояние и замысел «художника». Затем ролями меняются. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояние, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»?

- **«Успокойте Бирбала».** Индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых 3 часа - проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам «заплакал», изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил своего советника.

Участники тренинга выбирают «Бирбала», которого по очереди пытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чье утешение было самым убедительным и эффективным.

- **«Портрет в розовых тонах».** Предлагается вспомнить человека, к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» негативные качества, писать только о тех, что можно оценить как положительные. Можно несколько изменить задание, предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит.

Для более младших подростков в качестве объекта предлагается выбрать киногероя или литературного персонажа, и так же написать его «портрет». Обсудить, меняется ли отношение к человеку после такого сочинения.

- **«Цепочка».** Упражнение, направленное на тренировку невербальной передачи эмоционально-положительной информации

Все строятся в колонну, в затылок друг другу. Ведущий показывает последнему написанное на листочке ласковое слово («зайка»), или фразу («Ты мне нравишься»). Тот поворачивает к себе стоящего перед ним и жестами и мимикой пытается передать смысл написанного. По цепочке невербальная информация передается до конца. Последний в колонне должен произнести то, что до него донесли предыдущие игроки.

- **«Неприятность эту мы переживем...».** Выбирается какая-то неприятная ситуация,

которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы споткнулись. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти наши словечки могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Вот так фокус...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово - действие - состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

• «Зеркало». Та же цепочка зависимости включается, когда мы сознательно задаем своему лицу то или иное выражение. Перед зеркалом отрепетируйте непринужденную улыбку, утвердитесь в ней, привыкните. Представьте, что вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомните какую-либо неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее. Отрефлексирование: трудно ли контролировать выражение лица, если оно противоречит вашим мыслям; повлияла ли внешняя благость на восприятие и оценку былой неприятности?

Заключительный этап посвящается обсуждению своих впечатлений от классного часа.

Упражнение «Комплименты» завершает общение.

В заключение должна быть сформулирована мысль, что любые трудности и кризисы в нашей жизни неслучайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Приложение

Афоризмы можно зачитывать дважды, можно проводить короткие обсуждения.

Душа, как и тепло, живет тем, чем питается.

Д. Холланд

Изучение мудрости возвышает нас и делает сильными и великодушными.

Я. Коменский

Кто мудр? – всех чему-нибудь научающийся.

Л.Н. Толстой

Молодость – вот время для усвоения мудрости, старость – время для ее применения.

Ж.Ж. Руссо

Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней.

М. Аврелий

Жизнь – это красноватая искорка в мрачном и немом океане вечности, это единственное мгновение, которое нам принадлежит.

И.С. Тургенев

Жизнь как пьеса в театре: важно не то, сколько она длится, а насколько хорошо сыграна.

Сенека

Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут.

Ж. Любрюйер

Жизнь – трагедия для тех, кто живет чувствами, и комедия для тех, кто живет умом

Ж. Любрюйер

Жизнь сама по себе – ни благо, ни зло, она вместилище и блага, и зла, смотря по тому, во что вы сами превратите ее.

М. Монтень

Жизнь не в том, чтобы жить, а в том, чтобы чувствовать, что живешь.

В.О. Ключевский

Если вы постигли искусство радоваться каждому мгновению жизни, то вы научились очень многому.

А. Азад

Ведущий: Каждый день нашей жизни особенный и неповторимый, улетающий в вечность безвозвратно. Чувствовать это мгновение жизни, наслаждаться им – огромное счастье. Умение ощутить радость бытия и красоту мироздания – это талант. Так будем же в этом все талантливы.

Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Понравился ли вам наш сегодняшний разговор? Что вы открыли для себя за эти 40 минут? Примерные ответы детей:

- Разговор о ценностях был очень полезным.
- Полезно было узнать, что мечты осуществляются, когда становятся жизненными целями.
- Полезно было задуматься о жизни, о том, на каких ценностях ее строить.
- Понял, что главное - это иметь цель в жизни. От цели зависит жизненный успех.
- Мало поставить цель, нужно все делать для ее осуществления.