

Департамент образования Орловской области

Бюджетное учреждение Орловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Методические рекомендации по выявлению и диагностике детей группы суицидального риска для образовательных организаций**



г. Орел, 2016 г.

*Печатается по решению  
редакционно-издательского совета  
БУ ОО «ППМС-центр»  
Протокол № 1/16 от 14» апреля 2016г.*

Методические рекомендации составлены специалистами бюджетного учреждения Орловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Орловский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»: Красотиной О.В., Андреевой В.М., Кожинной Ю.М., Булгаковой Л.А., Третьяковой О.Н.

Методические рекомендации содержат материалы, характеризующие систему работы по выявлению склонностей к суициду у детей и подростков, систему профилактической работы с детьми, примерные сценарии классных часов для детей и родительских собраний, программу тренинга для младших школьников по профилактике суицида.

Данные рекомендации предназначены для педагогов образовательных организаций, педагогов-психологов, родителей.

**М 54** Методические рекомендации по выявлению и диагностике детей группы суицидального риска для образовательных организаций - Орел, 2016 – 48 с.

Одним из основных направлений деятельности образовательной организации в рамках профилактики суицидов обучающихся является выявление детей группы суицидального риска. Зачастую работа по выявлению детей группы суицидального риска организована и проводится не во всех образовательных организациях, либо проводится не систематически, а начинается только после факта совершения суицида.

Организация работы по выявлению детей группы суицидального риска позволит своевременно оказывать им психолого-педагогическую поддержку и организовывать комплексное сопровождение.

В выявлении детей группы суицидального риска задействованы следующие специалисты:

- администрация образовательной организации (ОО);
- педагоги ОО (классные руководители, учителя, воспитатели, мастера);
- педагоги-психологи ОО и/или других организаций.

Этапы и направления деятельности ОО по выявлению и диагностике детей группы суицидального риска:

- организация порядка выявления;
- обучение педагогов;
- выявление учащихся группы суицидального риска (варианты А и В);
- диагностика учащихся.

### **Организационный этап**

Администрация образовательной организации определяет порядок выявления учащихся группы суицидального риска, готовит приказ. Порядок выявления детей группы суицидального риска предусматривает поэтапно осуществляемую деятельность в четко определенные сроки и закрепление ответственных.

### **Этап обучения**

Для проведения качественного выявления детей группы суицидального риска необходимо организовать обучение педагогов, которое должно быть направлено на знакомство с процедурой выявления и овладение методом выявления детей группы суицидального риска. Педагоги должны быть также ознакомлены с особенностями суицидов несовершеннолетних, овладеть навыками распознавания признаков суицидального поведения и оказания поддержки учащимся в кризисном состоянии. Для обучения педагогов могут быть использованы информационные материалы об особенностях суицидального поведения несовершеннолетних (Приложение 1).

Обучение проводится педагогом-психологом образовательной организации. При отсутствии в учреждении педагога-психолога, желательно привлечение специалиста-психолога для проведения обучения из других организаций (ППМС-центров, социально-реабилитационных центров и других организаций).

### **Этап выявления**

В качестве методов для первичного выявления детей группы суицидального риска рекомендуется использовать **«Таблицу факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся»** или метод наблюдения.

Для первичного выявления детей группы суицидального риска использование психологических тестов не является целесообразным, так как это исключает из процесса выявления педагогов, требует больших временных затрат педагога-психолога для проведения массового тестирования учащихся и обработки полученных результатов.

В зависимости от использования в качестве основного метода «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся» или наблюдения предлагаются два варианта выявления детей группы суицидального риска. Вариант выявления детей группы суицидального риска выбирается образовательной организацией и определяется особенностями образовательной организации (количеством учащихся, наличием, подготовленностью и загруженностью специалистов).

### **Вариант А.**

Выявление детей группы суицидального риска с использованием «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся» осуществляется в соответствии с установленным порядком (Приложение 2). Рекомендуется для образовательных организаций, имеющих в штате педагога-психолога. Может использоваться в образовательных организациях, не имеющих педагога-психолога, при обязательном привлечении на договорных началах психолога (психологов) других учреждений на этапе диагностики.

**Этап выявления.** Классными руководителями заполняется раз в год (осенью) «Таблица факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся» (Приложение 3). Данные анализируются педагогом-психологом или другим специалистом, ответственным за анализ заполненных таблиц, составляется первичный список группы риска.

В случае изменений, произошедших с обучающимися в течение года, классный руководитель заполняет таблицу повторно и предоставляет психологу.

**Этап диагностики.** Со всеми обучающимися, попавшими в первичный список, педагогом-психологом проводится психологическая диагностика для определения степени выраженности суицидальных намерений, на основе которой определяется группа суицидального риска. С учащимися выделенной группы суицидального риска педагогом-психологом проводится диагностика, направленная на определение стратегий психологической помощи в рамках программы комплексного сопровождения.

### **Вариант Б.**

Выявление детей группы суицидального риска с использованием метода наблюдения осуществляется в соответствии с установленным порядком (Приложение 4). Рекомендуется для образовательных организаций, не имеющих педагога-психолога.

**Этап выявления.** Педагоги (классные руководители, учителя, воспитатели, мастера) наблюдают за изменением поведения обучающихся, ориентируясь на признаки суицидального риска (Приложение 5).

Администрация регулярно (ежеквартально, ежемесячно) собирает информацию о наличии обучающихся, имеющих признаки суицидального риска. При необходимости администрация учреждения организует на договорных началах психологическое обследование обучающихся, имеющих признаки суицидального риска.

При проявлении у обучающихся признаков суицидального риска педагоги оказывают им поддержку, информируют администрацию организации и при содействии администрации направляют на психологическое обследование к специалисту-психологу.

**Этап диагностики.** Специалистом-психологом (приглашенным или к которому был направлен обучающийся) проводится диагностика для определения степени выраженности суицидальных намерений, необходимости его комплексного сопровождения, стратегий психологической помощи. По результатам диагностики психолог выдает рекомендации образовательной организации по осуществлению комплексного сопровождения обучающегося.

### **Методическое обеспечение диагностического этапа работы.**

Психологическая диагностика обучающихся направлена на определение степени выраженности суицидальных намерений, необходимости комплексного сопровождения, стратегий психологической помощи.

Методики для определения степени выраженности суицидальных намерений:

1. *Цветовой тест М. Люшера.* Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет.

Выраженным признаком риска суицидального поведения является выбор группы +7+4 – «Старается избавиться от проблем, трудностей и напряжения с помощью непоследовательных и неожиданных действий. Отчаянно ищет пути избавления, способен на опрометчивые поступки вплоть до самоубийства».

2. *Тест выявления суицидального риска у детей А.А. Кучер, В.П. Костюкевич.* Используется для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у учащихся 5-11 классов.

3. *Методика «Незаконченные предложения»,* вариант методики Saks-Sidney, адаптирована в НИИ психоневрологии им. В.М.Бехтерева. Может использоваться для учащихся с 1-го класса. Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхам и опасениям, отношению к прошлому и будущему, к жизненным целям.

4. *Методика «Сигнал».* Иматон. Предназначена для экспресс-диагностики уровня суицидального риска и выявления мотивов для жизни. Используется для подростков с 16 лет.

5. *Методика диагностики суицидального поведения Горской М.В.* Предназначена для подростков 16-17 лет.

6. *Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Личко А.Е.* Предназначен для выявления акцентуаций характера у подростков 14-16 лет. Риск развития саморазрушающего поведения характерен для неустойчивого типа акцентуации или в сочетании его с гипертимным, эмоционально-лабильным, шизоидным, эпилептоидным и истероидным.

7. *Опросник Басса-Дарки.* Позволяет определить выраженность аутоагрессии, самообвинения, чувство угрызания совести. Предназначен для детей подросткового возраста.

Для определения стратегий психологической помощи в рамках комплексного сопровождения учащихся кроме вышеперечисленных методик также могут использоваться:

8. *Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга.* Детский вариант методики предназначен для детей 4–14 (7-14) лет. Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональные стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях.

9. *Факторный личностный опросник Кеттелла.* Позволяет определить личностные свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных, личностных проблем. Существуют варианты для детей (7-12 лет) и подростков (12-16 лет).

Психодиагностические методики должны использоваться выборочно, соответствовать возрасту несовершеннолетних и задачам обследования.

## Приложение 1.1.

### Информационные материалы об особенностях суицидального поведения несовершеннолетних

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем ещё дети.

#### **Суицид подростков имеет следующие характерные черты:**

- суициду предшествуют кратковременные, объективно не тяжёлые конфликты в сферах близких отношений (семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматический, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное, мужественное решение;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, в нём нет продуманности, взвешенности, точного расчета;

- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-го этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка);
- подражательный характер. Подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

#### **Основные мотивы суицидального поведения несовершеннолетних:**

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное чувство, ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

#### **Основные факторы риска суицидального поведения:**

1) Факторы семейного неблагополучия, если они действуют в ярко выраженной и пролонгированной форме. Например, алкоголизация родителей, невыполнение или искажение воспитательной функции в семье отца, нарушение отношений вследствие психиатрического заболевания родителя и т.п.

2) Травматические факторы - это экстраординарные события, которые вызывают сильное психологическое напряжение, приводящее к дезадаптации. Например, ранняя незапланированная беременность подростков в ситуации отсутствия психологической поддержки со стороны родителей.

3) Психопатологические факторы, когда развитие суицидального поведения обусловлено различными психотическими проявлениями (бред, галлюцинации) или резкой декомпенсацией психопатии и т.п.

4) Время года. По мировой статистике больше всего самоубийств регистрируется осенью и весной, особенно весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой. Суициды учащаются во время рождественских праздников («счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости).

#### **Типы суицида (суицидального поведения):**

**Истинный**, когда человек действительно хочет убить себя. Чаще использует повешение.

**Аффективный**, с преобладанием эмоционального момента. Обусловлен сильным аффектом и сопровождается дезорганизацией и сужением сознания. Чаще прибегают к попыткам повешения, отравления токсичными препаратами.

**Демонстративный** - самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображении повешения.

Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои намерения. Иногда это будут едва уловимые намеки, часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто их не слушают. Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом можно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные (Приложение 5).

### **Рекомендации педагогам по оказанию поддержки учащемуся, имеющему признаки суицидального риска:**

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

### **Приложение 1.2.**

#### **Порядок выявления детей группы суицидального риска при варианте А.**

<b>Этап</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Организация	Подготовка приказа по ОО об организации и проведении работы по выявлению учащихся суицидального риска	Сентябрь	Директор ОО
Обучение	Организация и проведение обучения классных руководителей методике заполнения «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у учащихся»	Сентябрь	Зам. директора по учебно-воспитательной работе, педагог-психолог
Выявление	Заполнение классными руководителями «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у учащихся»	Октябрь	Классные руководители
	Анализ полученной информации, составление первичных списков учащихся группы риска	Октябрь	Педагоги-психологи

Диагностика	Проведение диагностического обследования учащихся согласно первичных списков  Проведение диагностического обследования учащихся группы суицидального риска	Ноябрь	Педагоги-психологи
Профилактика	Проведение систематических профилактических мероприятий (классных часов, тренингов, уроков и т.д.), реализация профилактических программ	В течение года	Педагоги-психологи, Классные руководители

### Приложение 1.3.

Таблица факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся \_\_\_ класса  
Укажите, пожалуйста, напротив каждого фактора фамилии обучающихся, у которых было или Вы замечали:

Факторы	Особенности	Фамилии
ИДЕАЛЬНЫЕ	Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»)	
	Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться»)	
СИТУАТИВНЫЕ	Суициды родственников, родителей.	
	Смерть близкого родственника.	
	Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, самого ребенка.	
	Наличие в семье психических больных.	
	Разводящиеся родители, конфликты в семье.	
	Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья.	
	Неполная семья, семья с отчимом или мачехой.	
	Резкое изменение социального статуса родителей (потеря работы, разорение).	
	Изменение места жительства, места учебы (в течение последнего года)	
	Является отверженным.	
Является жертвой насилия: физического, эмоционального, сексуального ( <i>укажите какого</i> ).		
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ	Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи).	
	Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим).	
	Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.	
	Употребление подростком наркотиков.	
	Изменение аппетита, сна, ритма жизни.	
	Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.)	

	Стремление к рискованным действиям	
	Резкое несоблюдение правил личной гигиены.	
	Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.	

Классный руководитель \_\_\_\_\_ (фамилия)  
Дата \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_

#### Приложение 1.4.

Порядок выявления детей группы суицидального риска при варианте Б.

Этап	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Организация	Подготовка приказа по ОО об организации и проведении работы по выявлению учащихся суицидального риска	Сентябрь	Директор ОО
Обучение	Организация и проведение обучения классных руководителей «Особенности суицидов несовершеннолетних: признаки, оказание поддержки»	Сентябрь	Зам. директора по учебно-воспитательной работе, педагог-психолог
Выявление	Выявление учащихся, имеющих признаки готовящегося суицида Информирование администрации о выявлении учащихся, имеющих признаки готовящегося суицида	В течение года  По факту выявления	Классные руководители  Классные руководители
Диагностика	Направление или организация психологического обследования  Проведение диагностического обследования учащихся, имеющих признаки готовящегося суицида	В течение года по запросу  В течение года по запросу	Администрация, классные руководители  Психологи других учреждений
Профилактика	Проведение систематических профилактических мероприятий (классных часов, тренингов, уроков и т.д.), реализация профилактических программ	В течение года	Педагоги-психологи, Классные руководители

### Признаки готовящегося самоубийства

Можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

#### Словесные признаки.

1. Часто говорят о своем душевном состоянии:

- «Я решил покончить с собой».
- «В следующий понедельник меня уже не будет в живых...»
- «Лучше умереть»
- «Пожил и хватит»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Единственный выход - умереть!»
- «Я не могу так дальше жить»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Тебе больше не придется обо мне волноваться»
- «Я больше не буду ни для кого проблемой»

2. Много шутят на тему самоубийства.

3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

#### Поведенческие признаки.

1. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Подростки известны своей щедростью, но если дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти особенно дороги, это должно вызвать подозрение.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Демонстрируют радикальные перемены:

**Питание.** Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла».

**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.

**Школа.** 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. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

**Активность.** Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. 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.

**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. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.

**Саморазрушающее и рискованное поведение.** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Где бы они ни

находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

**Внешняя удовлетворенность**, прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии.

4. Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки.** Человек может решиться на самоубийство, если он:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с др.);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал попытку суицида ранее.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Приложение № 2

### **Организация профилактики суицида в образовательных организациях**

Необходимость профилактики подростковых суицидов обусловлена современным состоянием этой проблемы.

Решение многих задач профилактики суицидального поведения у детей и подростков находится в компетенции органов управления образованием и образовательных организаций, что обусловлено значимостью воздействия системы образования на формирование личности в период взросления. Профилактическая деятельность основана на комплексном подходе к предупреждению суицида во всех сферах жизнедеятельности детей, подростков и молодежи; и ее приоритетным направлением является формирование у молодого поколения ориентации на здоровый образ жизни, толерантное отношение к жизненным проблемам, устойчивость в сложных жизненных ситуациях, позитивное мышление.

Традиционно выделяют следующие виды профилактики суицида в образовательной организации: первичная, вторичная и третичная, которые имеют свою целевую аудиторию, цели и задачи (Таблицу №1).

При реализации психолого-педагогической профилактики суицида необходимо учитывать ряд принципов:

- педагогическая профилактика носит комплексный характер и является звеном единой системы воспитательного процесса;
- содержание психолого-педагогической профилактики должно отражать наиболее актуальные для каждого возраста проблемы, связанные с различными аспектами «кризиса» и кризисных ситуаций;
- педагогическая профилактика должна носить опережающий характер, т.е. целевая подготовка детей должна осуществляться заблаговременно;
- педагогическая профилактика должна носить конструктивно-позитивный характер и т.д.

Таблица 1. Виды профилактики суицида

<b>Виды профилактики</b>	<b>Адресат</b>	<b>Цели</b>
<b>Первичная</b>	Все дети и подростки	Развитие умений и навыков, которые необходимы, чтобы строить свою жизнь и справляться с кризисными ситуациями; снижение факторов риска

<b>Вторичная</b>	Подростки «группы риска»	Раннее выявление подростков «группы риска» и работа с ними в целях разрешения кризисной ситуации и предотвращения суицида.
<b>Третичная</b>	Суициденты	Профилактика рецидива.

### **I Первичная профилактика суицидального поведения**

Осуществляют: администрация ОО, педагоги, психологи.

**Основные направления деятельности администрации образовательной организации:**

- Организация обучения педагогов интерактивным методам превентивной работы; обеспечение взаимодействия специалистов образовательной организации (семинары, проблемные группы, мини педсоветы, деловые игры).
- Обеспечение размещения информационных стендов (информация о службах психолого-педагогической и медико-социальной помощи, телефонах доверия и сопутствующей информации с учетом требований к ее формам и содержанию).
- Информирование специалистов ОО о правилах поведения в кризисной /чрезвычайной ситуации.

**Превентивное обучение. Роль педагога** в превентивном обучении независимо от формы его организации имеет ряд существенных особенностей, отличающих превентивную педагогику от «классической». Поскольку основной целью превентивного обучения является развитие личностного потенциала ребенка, перед педагогом встают в первую очередь задачи создания благоприятных условий для самораскрытия возможностей ребенка, укрепления его веры в собственные силы, развития самоуважения и уверенности в себе. Для решения этих задач педагог:

- создает и поддерживает доверительную атмосферу на занятиях;
- побуждает детей делиться своими знаниями и мнениями;
- задает «открытые» вопросы (т.е, вопросы, предполагающие несколько вариантов ответов) и признает за ребенком право на собственное мнение;
- ведет групповую дискуссию;
- обобщает и комментирует высказывания детей.

В превентивном обучении необходимо помнить, что особенно важно не только то, что говорит педагог, сколько то, как он поступает. Педагог предоставляет детям определенную ролевую модель не только в отношении к проблемам и кризисам, но и в отношении построения взаимоотношения с окружающими (умение попросить о помощи и получать ее, открыто говорить о том, что они думают и знают, выслушивать и быть услышанными, реалистичное представление о себе, уважение своих прав и прав других людей и т.д.).

Одним из важных направлений превентивной деятельности педагога является работа с семьей. Можно выделить некоторые формы такой деятельности, например, «Родительский лекторий» или тематические классные часы (информирование родителей о: возрастных психолого-педагогических особенностях детей и подростков; особенностях адаптации детей и подростков в изменившихся условиях и формах родительской помощи и поддержки; о возможных причинах трудностей в обучении; о роли семьи и межличностных отношений в формировании отклоняющегося поведения и т.п.),

**Психокоррекционная работа.** Формы проведения психологами профилактических занятий:

- *индивидуальные* (в форме индивидуальных консультаций или коррекционных занятий с детьми из различных групп риска дезадаптации (неуспевающие, из семей групп риска и др.), имеющими противопоказаний к участию в групповой работе);

- *групповые* (занятия могут проводиться в обучающих группах). Такая форма ведения профилактической работы в образовательном учреждении имеет ряд преимуществ. Так, в отличие от терапевтических групп, в обучающих группах занятия могут проводиться с достаточно большим количеством участников (15-20 человек).

Вести обучающие группы могут не только профессиональные психологи, но и учителя, социальные педагоги и социальные работники, прошедшие подготовку на специализированных курсах повышения квалификации по направлению «профилактика отклоняющегося поведения».

Занятия в группах также могут проводиться по дополнительным образовательным коррекционно-развивающим программам. Такие программы специалист может разрабатывать самостоятельно, либо брать за основу и адаптировать уже имеющиеся, например, «Полезные привычки, навыки, выбор», «Я в ответе за свое здоровье» и др.

## **II. Вторичная профилактика.**

Осуществляют: классные руководители, школьные психологи, специалисты ППМС - центров.

**Основной целью деятельности администрации образовательной организации** на этапе вторичной профилактики является обеспечение условий для осуществления взаимодействия специалистов образовательной организации (например, в форме семинаров, проблемных групп, мини педсоветов, деловых игр и др.).

**Классные руководители** в рамках вторичной профилактики проводят информирование родителей о причинах, мотивах, особенностях суицидального поведения подростков (родительский лекторий); заполняют анкеты «Факторы риска развития кризисного состояния» (2 р. в год — осенью и весной).

**Деятельность педагогов-психологов.** Проведение двухступенчатой диагностики в период «осень, весна» с целью раннего выявления подростков «группы риска» суицидального поведения (первичный опрос классных руководителей и последующая психологическая диагностика выявленных подростков). Показанием к индивидуальной профилактической работе являются выраженные нарушения поведения, эмоциональные расстройства или специфические проблемы, связанные с ближайшим окружением ребенка (насилие в семье, потеря близкого человека); когда участие в групповой работе противопоказано. Конкретное содержание этой работы зависит от индивидуальных проблем ребенка, на разрешение которых она направлена. К ведению этой работы привлекаются специалисты социальных служб, оказывающих помощь разным категориям дисфункциональных семей.

***Разработка и реализация программы индивидуального психологического сопровождения:***

- установление контакта, оценка летальности (возможности суицида), выявление проблемы, заключение «договора о нанесении себе ущерба и вреда здоровью» с подростком (при необходимости);

- выявление неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса, рассмотрение неопробованных ранее способов разрешения проблемы, коррекция неадаптивных психологических установок, укрепление личностных ресурсов;

-тренинг неопробованных ранее способов проблемно-решающего поведения, выработка навыков самоконтроля и самокоррекции в отношении неадаптивных психологических установок, расширение сети социальной поддержки путем привлечения к психокоррекционной работе значимых лиц из его окружения (родители, учителя, сверстники, специалистов и т.д.).

## **III. Третичная профилактика (психотерапевт, специальный психолог)**

В случае факта совершения суицида либо парасуицида помимо названных к проводимой работе необходимо привлечь узких специалистов (например, психотерапевта).

В образовательном учреждении необходимо выделить «группу риска» травматизации вследствие факта суицида либо парасуицида. В эту группу могут войти как родители и друзья суицидента, педагоги, так и те, кто не контактировал с ним близко. Работа может осуществляться как в групповой форме, так и в индивидуальной. Важно дать возможность отреагировать возникшие чувства, обсудить ситуацию, но обсуждение интимных причин и поводов следует проводить избирательно.

Следующим этапом в работе может стать проведение реабилитационных мер, которые также могут осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме.

### Приложение 3.

#### Классный час (7 класс)

#### «Кто умеет веселиться, тот и горя не боится»

(профилактика суицидального поведения)

**Цель:** показать на примерах, что смех сплавляет коллектив, помогает преодолеть невзгоды, способен уберечь от дурных поступков.

**Оборудование:** принадлежности для рисования, листы бумаги.

**Изречения,** записанные мелом на классной доске.

**Кто веселится, тот ни о чем дурном не думает. (А. Мицкевич)**

**Кто умеет веселиться, тот и горя не боится.**

**Смех - великий лекарь.**

План классного часа

1. Вступительное слово.
2. Юмористическое шоу «День здорового смеха».
  - а) Смешные сценки на уроках и переменах.
  - б) Модели сезона.
3. Обсуждение представления.

#### ХОД КЛАССНОГО ЧАСА

1.Классный руководитель: Сегодня классный час посвящен здоровому смех, ведь именно смех помогает преодолеть все трудности, найти новых друзей, забыть о невзгодах. Надеюсь сегодня будут только веселые и добрые шутки.

**2. Юмористическое шоу «День здорового смеха»**

1 пара:

Учитель. Когда же ты, наконец, начнешь исправлять свою единицу по алгебре?

Ученик. Уже начал, Марь Иванна! Страницу из журнала вырвал, теперь только оценку поставить осталось.

2 пара:

Учитель. Не знаю, что мне с вами делать, 8-А? Объясняю, вы пишете, а на следующий урок никто не отвечает!

Ученик. Да что ж вы от нас хотите, Марь Иванна? Мы ж к восьмому классу писать научились, а читать еще не умеем!

3 пара:

Ученик 1. Во время праздников детям требуется особый уход родителей.

Ученик 2. И чем дальше родители уйдут, тем лучше!

4 пара:

Учитель. Иванов, у тебя весь урок рот не закрывается! Ну-ка, скажи, как называется человек, который все говорит и говорит, когда его никто не слушает.

Иванов. Учитель, Марь Иванна!

#### 5 пара

Мама. Ничего не понимаю. Написано «Классная работа», а учительница ставит двойку! А, что ж она за НЕ КЛАССНУЮ работу ставит?

Дочка. А, в смысле, за домашнюю? За домашнюю единицу...

#### 6 пара

Папа. Ну, дочурка, проверим твой дневничок. (Листает) "География – 2, Физика – 2, Алгебра 1. Дочка. Итого 5.

#### Классный руководитель:

Папа. Ну, дочурка, покажи дневник. Что ты сегодня принесла из школы?

Дочка. Да нечего показывать, там всего одна двойка.

Папа. (Огорченно) Всего одна? Дочка. Не волнуйся, папа, я завтра еще принесу!

### **3. Конкурс Модели сезона**

Классный руководитель: А теперь приглашаю вас на демонстрацию моделей для осеннего школьного сезона.

Сегодня вам будут показаны две новые коллекции: «Жуть» и «Муть». Вам необходимо нарисовать модели школьного костюма по заданной теме.

Ребята рисуют, затем проходит представление и обсуждение

#### **4.. Обсуждение классного часа.**

### **Классный час «Мы выбираем жизнь!»**

Цель занятия: раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков

Целевая группа: учащиеся 10-11 классов

Методические материалы: презентация «Мы выбираем жизнь!», рассказ Г.Журбы «Уйти их жизни», стихотворение «Бездна» Екатерины Мозоль.

Предварительная работа: подготовить 4-х ведущих, провести и проанализировать анкету.

Длительность : 40 минут.

На доске плакаты с высказываниями:

*«Лошади никогда не кончают самоубийством, потому что, будучи лишены дара речи, они не имеют возможность выяснять отношения» (В. Маяковский).*

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

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

*«Убийца убивает человека, самоубийца – человечество» (Г. Честертон).*

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

**Ход классного часа (слайд 1)**

*Мы выбираем жизнь, они – смерть.*

*Мы пишем письма, они – предсмертные записки.*

*Мы строим планы на будущее, у них...*

*у них – нет будущего.*

*Кажется, что мы и они – из разных миров.*

*Но как велика пропасть между нами,*

*читающими эти строки,*

*и теми, кто решил на самоубийство?*

*Как сильно нужно измениться человеку,  
чтобы сделать этот шаг?*

*Всего лишь – шаг.*

*Они не были рождены самоубийцами,  
но умерли с этим клеймом.*

*Они продолжают умирать (слайд 2)*

**1-й ведущий:** По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством **1 000 000** человек. Среди них:

- 280 тысяч китайцев,
- 30 тысяч американцев,
- 25 тысяч японцев,
- 20 тысяч французов,
- 50 тысяч русских (слайд3)

**2-й ведущий:** В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры - считается, что ежегодно в мире кончают с собой более **4 000 000** человек. По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых "смертей от несчастного случая" (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т.д.) на самом деле являются суициды. **19 000 000** человек ежегодно совершают неудачные попытки самоубийства.

**3-й ведущий:** За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает первое место (слайд 4.)

**4-й ведущий:** 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.

**1-й ведущий:** В 90% случаев родители не знают о попытках самоубийства, которые предпринимают их дети. Фактически 35–70% таких детей вообще никому не рассказывают об этом.

**2-й ведущий:** 60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период особенно заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

Можно указать такие причины самоубийств:

- 19% - страх перед наказанием
- 18% – душевная болезнь
- 18% - домашние огорчения
- 6% - страсти
- 3% денежные потери
- 1,4% - пресыщенность жизнью
- 1,2% - физические болезни.
- 41% - неизвестны (слайд 5)

**3-й ведущий:** Самоубийство - последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин.

**4-й ведущий:** Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах - так, суициды из-за неразделенной любви у подростков до 16 лет составляют практически половину от общего числа самоубийств, а после 25 лет по этой причине кончают с собой гораздо реже.

**1-й ведущий:** (слайд 6)

*Она стоит одна на крыше  
И сердце очень сильно бьётся,  
Ей ветер волосы колыхает,  
А тишина как враг смеётся.*

*Нет смысла думать о вчерашнем,  
Когда сегодня ВСЁ на грани.  
Сейчас ничто уже не страшно,  
Теперь никто не сможет ранить*

*Нахлынули воспоминанья,  
Врезаясь как осколки в душу.  
Они терзают подсознание,  
Остаток жизни этой рушат.*

*Когда стоишь одна на крыше  
И очень сильно сердце бьётся,  
Тебя никто уже не слышит,  
И пульс пропал, и ночь смеётся...*

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

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

**4-й ведущий:** **Информация к размышлению.** (слайд 7)

1. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55 до 46%.
2. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) этот показатель вырос в 1,5 раза и составил 24,1%.
3. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%.
4. Настораживает тот факт, что 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

**1-й ведущий:** (слайд 8)

*Не зря пословица гласит,  
Что жизнь прожить – не поле перейти:  
Она не мало трудностей таит,  
И место в ней своё найти  
Бывает человеку нелегко.  
Хотя у всех живущих на планете,  
Стремленье к этому так велико,  
Что через множество столетий  
Далеких предков размышленья  
Стучатся к нам в сердца сейчас.*

*Их мысли и сомненья  
И нас тревожили не раз.  
Ведь так не просто нам порой,  
Решить, как поступить,  
Чтоб честным быть перед самим собой  
И в трудный час душой не покривить.  
Что выбрать: совесть иль покой,  
Благополучие иль честь,  
Покорность или бой?*

*Отвагу или лесть?*

**2-й ведущий:** (слайд 9)

*Вопрос подобный задавал  
Себе, конечно, каждый  
И на него ответ мучительно искал.  
Как путник, изнывающий от жажды,  
Мечтает к роднику припасть.  
Так человек стремится поскорей*

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

**Учитель:** Вы прочитали рассказ «Уйти из жизни». (слайд 10)

- ✓ Пожалуйста, скажите, что вы думаете о том, что написала Галина Журба, в частности о суицидах.
- ✓ Правильно ли уходить из жизни?
- ✓ Можно ли заметить, что человек, с которым вы общаетесь каждый день, вдруг покончил жизнь самоубийством?
- ✓ Можно ли помочь человеку, который решил покончить жизнь самоубийством?
- ✓ Можно ли полагаться на помощь психолога или телефона доверия подростку, решившему покончить жизнь самоубийством?

*(обсуждение рассказа)*

**3-й ведущий:** Некоторые, уходя из жизни, оставляют свой след в записках к любимым людям, некоторые пишут стихи. Сейчас мы зачитаем вам стихотворение. Внимательно вслушайтесь в эти строки.

**4-й ведущий:** Бездна (слайд 11)

Обрыв... И бездна там...  
И я стою одна на свете.  
Душа болит от ярых ран  
И нет мне места в мире этом...  
Устала я искать ответы,  
Мечту беречь, любовь искать!  
Вся жизнь - одни людей запреты  
И нечего судьбу терзать.  
А так хотелось полюбить!..  
А можно ли? Способна я?  
Но чашу грусти подавить  
Так трудно: ведь глубокая.  
Все люди – мёртвой души воплощение –  
Видят в жизнь только одно:  
Весёлое, озорное влечение,  
А в сердце пусто и темно...  
Так страшно видеть всё это,  
Сомнением себя изводить.  
И слепо жертвуя светом,  
Цену разврата вершить.  
А любовь... Она, как ветер,  
Так близка, так непонятна...  
И она за жизнь в ответе,  
Лишь она спасительна!  
Но душа слепою стала...  
    Как вновь смысл обрести?  
    Из кармана нож достала...  
    Нет его... Жизнь позади...  
    Обрыв... И бездна там...  
    И я стою в объятьях крови.  
    Душа болит от ярых ран,  
    Но мне не страшно уже боли...

**Учитель:** Теперь ответьте пожалуйста на вопросы:

- Понравилось ли вам стихотворение?
- Какие чувства у вас возникли после его прочтения?
- Предположите, что тревожит этого человека?
- Как бы вы ему помогли?
- Как вы думаете, он покончил жизнь самоубийством? Если «да», то

что вам дало понять это?

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

**Словесные признаки:** (слайд 12)

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

1. Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.

2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**2-й ведущий:** **Поведенческие признаки:** (слайд 13)

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде — есть слишком мало или слишком много;

– во сне — спать слишком мало или слишком много;

– во внешнем виде — стать неряшливым;

– в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**3-й ведущий: Ситуационные признаки (слайд 14)**

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

**4-й ведущий:** Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию. (слайд 15)

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств решившегося на самоубийство человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

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

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

**1-й ведущий:** Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации: (слайд 16)

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

- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

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

**2-й ведущий:** Важно не оставлять человека в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

**3-й ведущий:** Ди Снайдер "Курс выживания для подростков" : (слайд 17)

Если ты думаешь, что твой друг хочет это сделать...

*Некоторые из самоубийц умирают, молясь,  
чтобы их кто-то нашел, спас до того,  
как наступит конец".*

*Ди Снайдер*

**4-й ведущий:** "Я считаю, что твоя первая обязанность - сохранить чужую жизнь, даже если это будет стоить тебе дружбы. В конце концов, если твой друг убьет себя, ты все равно потеряешь друга. Важно, чтобы в данном случае ты доверял своим инстинктам и если тебя беспокоит поведение друга, действовал так, как подсказывают тебе твои чувства. Лучше ошибиться, чем опоздать. Обрати внимание на следующие признаки: - разговоры о самоубийстве типа "Я лучше себя убью".

- желание пофантазировать вслух на эту тему
- скулеж на тему "Я никому не нужен", "никто все равно тосковать обо мне не будет".
- чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе
- раздача наиболее ценных для твоего друга вещей.

**1-й ведущий:** Если твой друг бросает такие намеки, спорь с ним. Говори с ним. Выслушивай его. Дай ему почувствовать что он нужен, что он желанен, постарайся уверить его, что любые раны со временем заживут, кроме пулевых ранений в голову. Если ты чувствуешь близкую опасность, оставайся с другом до тех пор, пока его настроение не пройдет..."

**2-й ведущий:** (слайд 18) Самоубийцы - эгоисты. Они думают лишь о себе. Любой человек живет в обществе и имеет взаимоотношения с другими людьми, даже если он отшельник. Посему, совершая какой-то поступок, он задевает других людей - прямо или косвенно. При совершении поступка и действий надо правильно оценить степень "влияния" и "воздействия" на других людей. Эгоисты этого не оценивают. Более того, стремясь "избавить себя" от мук и боли, они лицемерно заявляют, что "Всем будет легче без меня". Давайте посмотрим.

Близкие (после самоубийства):

- чувство вины (не замечали, не любили...),
- горе, боль утраты,
- замешательство и шок.

Смотрите, они ощущают чувство вины и вместе с тем горе от потери любимого человека. Им тяжелее во много раз, чем самоубийце.

Теперь о "мести". "Тогда поймешь, кого ты потеряла". Это эгоистично, жестоко и аморально. Разве это любовь: желать плохого любимому? Эгоизм чистой воды. Надо уметь отпускать на свободу, если просят свободы. А не ужесточать условия "неволи".

Поэтому не будем эгоистами и начнем думать о других, а не только о том, как плохо мне любимому.

**3-й ведущий:** Маяковский “Послушайте”. (слайд 19)

Послушайте,  
Ведь если звезды зажигают,-  
Значит это кому-нибудь нужно?  
Значит, кто-то хочет, чтобы они были?  
Кто-то называет эти плевочки-жемчужиной?  
И надрываясь в полуденной пыли,  
Врывается к Богу,  
Бойтся, что опоздал,  
Плачет, целует ему жилистую руку,  
Просит, чтобы обязательно была звезда,  
Клянется, что не перенесет эту беззвездную муку.  
А после, ходит тревожный  
И спокойный наружно  
И говорит кому-то:  
“Тебе теперь ничего не страшно? Да?”

Послушайте!  
Ведь если звезды зажигают, -  
Значит это кому-нибудь нужно?  
Значит это необходимо, чтобы  
Каждый вечер над крышами  
Загоралась хотя бы одна звезда!

**4-й ведущий:** (слайд 20) Свобода без ответственности - это путь в никуда. Полной свободы в природе не существует, если только в полном вакууме. Свободный человек отличается тем, что готов нести личную ответственность за свой выбор.

**1-й ведущий:** Например, за выбор истинного и мнимого. Как говорил Б.Паскаль: “Истина столь тонка, что, чуть отступишь от неё, впадаешь в заблуждение, но и заблуждение столь тонко, что, едва отклонившись от него, обретешь истину”.

**2-й ведущий:** Многие предпочитают спешить навстречу своим желаниям, чем нести ответственность за свои поступки. Но легкомыслие не всегда уместно и иногда даже преступно.

**3-й ведущий:** Каждый человек делает свой выбор.

**4-й ведущий:** И только от него зависит его судьба.

**Учитель:** Мы попытались вам, дорогие подростки, показать, причины суицидов , мотивы суицида и последствия. Думаем, вы задумались над тем , как прекрасен мир, как любят вас окружающие и почему не стоит уходить из жизни.

Напоследок мы предлагаем вам взять листик и написать на нём 5 или больше причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей , почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на этот листик.

Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух, и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас! Любите жизнь! Любите даже в самые мрачные ее моменты, и эта любовь не только скрасит их, но и, может быть спасет вам жизнь.

**Предварительная анкета** (проводится за неделю до классного часа)

- 1) Знаешь ли ты что такое суицид?
- 2) Актуальна ли эта проблема на сегодняшний день или нет?
- 3) Как ты думаешь, почему вообще человек может покончить жизнь самоубийством?
- 4) Приходила ли тебе когда-нибудь мысль о самоубийстве?

- 5) Как ты думаешь, ты мог бы попасть в такую ситуацию, чтобы покончить жизнь самоубийством?
- 6) А как ты думаешь, почему суицид находит особенно частое проявление в подростковой среде, а не среди взрослых?
- 7) Как ты думаешь, что на сегодня толкает людей, например выпрыгнуть с девятого этажа?
- 8) Представь такую ситуацию: в твоей компании появляется человек с ярко выраженным суицидальным поведением. Как бы ты поступил?
- 9) Можно ли предотвратить самоубийство?
- 10) Как ты думаешь, передаётся ли суицид по наследству?
- 11) Можно ли оправдать самоубийство?
- 12) Удовлетворены ли вы тем, как складывается ваша жизнь?
- 13) Если не секрет, с каким чувством вы смотрите в будущее?
- 14) Уверены ли вы в осуществлении своих жизненных планов?

Галина Журба

### **Уйти из жизни**

В жизни каждого человека бывают такие минуты, когда он чувствует свою ненужность, несостоятельность и безысходность. Кажется, что весь мир восстал против вас, тогда вы уже не в состоянии оценивать свои поступки, контролировать их, и находитесь на грани самоубийства. Кажется, что кто-то нашептывает вам всевозможные способы, как лучше всего уйти из жизни, которая кажется совершенно опустылевшей и бесперспективной.

В памяти начинают всплывать всевозможные способы самоубийства. Первое, что приходит в голову, это – отравиться. Очень просто взять и выпить какой-нибудь яд. Что значат предсмертные мучения, по сравнению с той мукой, которую вы сейчас испытываете, и лучше разом избавиться от всего – забвение, вот путь к спасению!

Но, если вы, в глубине души, всё таки – эстет, то представляя своё бездыханное тело, найденное вашими близкими, обезображенное и с пеной у рта, вам становится не по себе, и вас передёргивает от брезгливости. Тогда вы начинаете думать о сверх дозе снотворного. Уснуть и не проснуться! Опять, перед глазами ваше бездыханное тело с вздутым животом и отекишим лицом, удерживает вас и от этого способа.

«Застрелиться и не жить!» - излюбленная фраза молодёжи семидесятых. К счастью под рукой нет огнестрельного оружия. Вспоминается один случай из жизни одного маленького провинциального городка, в котором жил один замечательный одарённый парнишка. Настоящий вундеркинд, знаток физики, радиотехники – мастер на все руки...

У него была светлая голова, золотые руки и горячее сердце. Но было одно маленькое «но» - был он некрасив до безобразности. Корявое, как после оспы лицо сразу же бросалось в глаза. Полюбил этот парень красавицу. Он её просто боготворил и однажды даже решился пригласить её в кино. Знаете, что она ему ответила?

- Ты давно смотрел на себя в зеркало? Нет? Тогда на, посмотри!

И протянула ему, достав из дамской сумочки, миленькое миниатюрное кругленькое зеркальце...

Наш умелец не смог перенести такой удар. Он смастерил самопал и выстрелил себе в самое сердце. В сердце, которое умело любить и не умело принимать действительность. Разве достойна она была такой любви?!

В этой истории о самоубийстве, присуц элемент убийства. Парень был убит ещё до того, как он смастерил себе оружие. Он был убит наповал словами, произнесёнными из уст прекрасного внешне и безобразного внутренне существа. И ещё есть один странный факт в этом эпизоде: почему, человек, который наверняка знал, что «с лица воду не пить», был влюблён именно во внешность, в пустую оболочку, без всякого

содержания?! Этот парень был прекрасен своей сущностью, а полюбил внешнюю шелуху, которая с возрастом облетела с этой спесивой и никчемной красавицы. И вот, представьте себе разочарованную в своей пустой и быстротечной жизни, одинокую старуху, греющуюся на солнышке перебирающую в своей дряхлой памяти своих кавалеров. Она вдруг вспоминает, что в сущности её никто не любил...Вдруг она вспоминает этого паренька с ужасным лицом и роняет слезу горечи и утраты. Увы, хотелось бы надеяться, что она станет способна уронить такую слезу...

И так, поскольку вы не умелец, и руки у вас не такие уж и золотые, чтобы смастерить себе огнестрельное оружие, да и холодным оружием вы владеете не в совершенстве, то и этот способ расплаты с самим собой остаётся бездейственным.

Повеситься! – думаете вы, и вроде бы облегчённо вздыхаете, и даже начинаете шарить глазами по потолку, в надежде найти какую-нибудь зацепку, на которую можно будет закинуть виселицу. Но ваше воображение опять брезгливо морщится, представив себе висящее бездыханное тело на веревке, с высунутым, почему-то, языком и с выпученными глазами. Тогда вы напрочь отвергаете и этот способ. Остаётся один выход – броситься под поезд. Почему-то приходит мысль броситься именно под поезд, а не под машину или другой, какой-нибудь современный транспорт.

В этом, по-моему, виновата пресловутая Анна Каренина. Бросившись под поезд, она показала нам ещё один способ ухода из жизни. Представив себя растерзанным и разбросанным по всем железнодорожным путям, вы отказываетесь и от этого, омерзительного на ваш взгляд поступка. Вспоминается, как однажды поезд растерзал одного горемыку, и этого несчастного не могли опознать, и никто не хотел его собирать.

Работники скорой помощи наотрез отказались, заявив, что они только оказывают медицинскую помощь, но не собирают останки. Работники морга ответили, что они, вообще, трупы не собирают, а их им «доставляют», так сказать с доставкой на дом.

Работники советской милиции и прокуратуры категорически заявили, что они выезжают только на трупы, а не на куски мяса. Городские коммунистические власти, так те в недоумении развели руками, дескать, а нам то какое дело?! Что такой даже и службы не существует в природе, которая бы занималась такими глупостями...собирала бы человеческие останки... Тогда несчастные работники железной дороги – путейцы, совершенно в добровольно-принудительном порядке, взяв крючки и целлофановые мешки, отправились по путям, собирать то, что ещё недавно дышало, радовалось, страдало, ело и пило, смотрело и слышало и всё это принадлежало человеку и называлось его телом. Опознать несчастного так и не удалось, похоронить его было некому, и тогда те же путейцы, зарыли останки около железной дороги, как последнего бездомного пса. На этом вся эта жуткая история и закончилась.

Отбросив саму мысль бросаться под поезд, вы опять начинаете с каким-то остервенением искать выход, куда же деваться! Утопиться? Но вы не умеете для этого хорошо плавать и вас этот способ тоже не привлекает. Вспоминается стихотворение:

«Тятя, тятя, наши сети притащили мертвеца...»

Потом, почему-то всплывает в памяти ваш любимый роман «Мартин Идеен», в котором главный герой покончил собой именно таким способом, проявив при этом невероятное мужество, нечеловеческое усилие воли, а совсем не слабость воли.

«...Всё глубже и глубже погружался он, чувствуя, как немеют его руки и ноги. Он помнил, что находится на большой глубине. Давление на барабанные перепонки становилось нестерпимым, и голова, казалось разрывалась на части. Невероятным усилием воли он заставил себя погрузиться еще глубже, пока, наконец, весь воздух не вырвался вдруг из лёгких. Пузырьки воздуха скользнули у него по щекам и по глазам и быстро помчались кверху. Тогда начались муки удушья. Но своим сознанием он понял, что эти муки ещё не смерть. Смерть не причиняет боли. Это была ещё жизнь, последнее

*содрогание, последние муки жизни. Это был последний удар, который наносила ему жизнь...»*

*Становится стыдно за себя, перед величием Мартина Идена, но вы в солидарность с ним, всё-таки решаете для себя, что тоже способны на такое мужество, но, возможно в другом варианте. Лихорадочно ищете свой собственный, единственный и неповторимый способ, как уйти из жизни, чтобы не страшно, чтобы не больно, и чтобы, по возможности, это выглядело красиво. Итак, у вас остаётся не так уж и много этих злополучных вариантов, а именно: броситься с небоскрёба вниз головой. Здесь вы опять сетуете на то, что живёте не в Америке, и даже не во Франкфурте на Майне, но разве, что утешаетесь тем, что не опечалите партию «зелёных» зрелищем испачканного мокрого асфальта.*

*Понимаете, что жизнь загнала вас в тупик и, смеясь над вами, говорит, что уйдёте вы из жизни лишь тогда, когда ей заблагорассудится вас отпустить, но тогда вам, возможно, будет неохота с ней расставаться, и вы будите вопить и цепляться за неё обеими лапами.*

*Но вы ещё хотите показать ей именно сейчас большую фигу и хватаетесь за острое лезвие, и начинаете набирать воду в ванну, предполагая, что это самый лёгкий способ, но тут же ярко представляете, как вас находят совершенно бледной и бездыханной в кроватной ванне и роняете слезу, но вам жаль не себя, а своих близких, которые вас находят. Если же вы совсем одиноки, то даже не пророните ни одной слезинки...*

*Одна женщина остановила свою соседку и попросила ту, чтобы она зашла к ней пообщаться. Сказала, что ей так одиноко. Но соседка была слишком занята своими делами, она извинившись не нашла для женщины времени. На следующий день эту женщину нашли мертвой. Она отравилась. А что стоило соседке не отмахнуться, а поговорить. Просто выслушать.*

*Однажды, когда мне было паршиво, я просто села в первую попавшуюся электричку и уехала «куда глаза глядят», а глядели они в осень...*

*Бродила по пустынному осеннему парку в одиночестве, отрешённая от всего. Посидела на скамеечке, утратив счёт времени. Очнулась от того, что напротив на корточках сидит какой-то парень в белом плаще, он заглядывает мне в глаза и говорит:*

*- Девушка, летим со мной в Ленинград! И достаёт из кармана два билета на самолёт.*

*Я ему ответила, что к сожалению у меня нет с собой паспорта.*

*Сказав это, я удивилась, ведь раньше бы я просто ему нагрубилась и отмахнулась. А тут так запросто, равнодушно, но с сожалением, что не могу.*

*Он сказал, что в запасе ещё есть два часа, и можно сгонять на такси.*

*Увы, я слишком долго ехала, за два часа не успеть. Он сел рядом на лавочку. И мы так сидели долго рядом, совершенно молча. Тогда я отвлеклась от своих мыслей и подумала о другом человеке. Что вот ему, должно быть тоже очень плохо, раз он первой встречной решил предложить улететь с ним в Ленинград.*

*Захотелось сказать ему что-нибудь ободряющее, но ничего умного не приходило в голову.*

*Тогда я ему посоветовала не терять время и попытаться ещё кого-нибудь пригласить с собой, может и согласиться кто. Ничего умнее тогда не пришло в голову.*

*Он встал и сказал мне:*

*- у тебя ещё всё будет хорошо! И быстро пошёл прочь. А я смотрела ему в след, и мне стало страшно за него. Вдруг показалось, что он решил для себя что-то страшное и непоправимое.*

*Потом я ехала домой, а в голове у меня билась одна лишь мысль:*

*«У тебя ещё всё будет хорошо!»*

*И у вас тоже...*

**Лекция – практикум**  
**«Суицид - геройство или слабость»**

Суицид – геройство или слабость,  
или в нервном потрясенье срыв?  
Есть, скажите, у кого-то храбрость  
вскрыть его причинности нарыв?

Можно долго рассуждать о многом,  
осуждать, оправдывать, корить.

Но не высказать высоким слогом,  
что порвало тоненькую нить  
между жизнью и мгновенной смертью,  
у которой за спиной развал.

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

Обсуждая тему, психиатры,  
говорун-философ, – чудаки,  
как на сцене скучного театра,  
с пафосом шлифуют языки.  
Но никто не знает, не узнает,  
сколько б не потратил он труда,  
почему самоубийца выбирает  
путь себе такой вот в никуда.

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

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

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

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

Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный.

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

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

**Истинный.** Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении.

В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

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

### **1. Неблагополучные семьи.**

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

### **2. Школьные проблемы**

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

### **3. Стресс**

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

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

Если внимательно понаблюдать за семьями, где дети предпринимали попытки самоубийства, то окажется, что их благополучие лишь кажущееся. На самом деле эти семьи можно отнести в разряд неблагополучных, но не с материальной точки зрения, а с психологической. Все дело во внутрисемейной атмосфере.

### **Обзор детских анкет и анкетирование родителей.**

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

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

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

### **Уважаемые родители, задумайтесь!**

10 сентября – Всемирный день борьбы с самоубийствами.

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

Кроме того, суицидальную планку поднимает и еще одно обстоятельство: отсутствие коммуникативных навыков у современных детей и подростков, неумение общаться, общее снижение интеллекта, напрямую связанное с распадом системы советского образования, одной из лучших систем в мире. В настоящее время происходит явное и значительное снижение интеллекта у молодежи – школьников и студентов. Молодежь не умеет самостоятельно мыслить, она зомбирована передачами, типа “Дом-2”, легким чтивом, примитивным кино, отупляющими компьютерными игрушками. Поэтому решение сложных задач, которые встают перед каждым человеком, в силу их ограниченных возможностей, исключается. Невозможность достижения целей заставляет молодого человека испытывать фрустрацию и искать легких и простых способов решения возникшей проблемы.

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

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

### **Уважаемые родители, уделяйте как можно больше внимания своим детям!**

Первый и самый важный элемент работы с самоубийцами – это услышать их. Услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно. Подход к каждому должен быть индивидуальный. Самой крупной и действенной структурой по профилактике суицида сегодня является сайт “Победишь.ру”. Сайт ежедневно посещают около 1,5 тыс. человек, каждый день несколько человек пишут отзывы о своем отказе от суицида. На сайте качественные материалы психологов, священников, людей, успешно совладавших с

суицидальными желаниями, дружная “группа поддержки”. Уважаемые родители если вы заметили, что с вашим ребенком что-то происходит, не стесняйтесь спросить совета у специалистов в этой области. Помогите своему ребенку!

#### **Литература:**

1. “О мерах профилактики суицида среди детей и подростков” Письмо Минобразования России от 26. 01. 2000 № 22-06-86.
2. “Профилактика суицидального поведения” Л. И. Адамова.
3. “Ранняя диагностики терапия депрессий – важнейшие факторы профилактики суицидов у подростков” М. Г. Усов.
4. “Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста”. Питер. Санкт-Петербург 1999 год.
5. “Суицид. Общие теории и предотвращение” Alan L . (перевод Брежнева).
6. Интернет ресурсы. <http://www.7ya.ru>, “Победишь.ру”.

#### **Родительское собрания по теме: "Подростковый суицид"**

**ЦЕЛЬ:** Оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида.

#### **ЗАДАЧИ:**

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суициды.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком.
3. Воспитывать уважение к личности подростка и понимание к его проблемам.

#### **ИЗЛОЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сознание собственной правоты и непогрешимости делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка.

Упрекая его, родители произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Они при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

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

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

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

***Словесные признаки:***

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

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

***Поведенческие признаки:***

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
  - в еде — есть слишком мало или слишком много;
  - во сне — спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде — стать неряшливым;
  - в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
  - замкнуться от семьи и друзей;
  - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### ***Ситуационные признаки***

Человек может решиться на самоубийство, если:

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

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

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

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

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

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

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

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

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

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

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бердяев Н.О. О самоубийстве. – М., 1992.
2. Кравченко А.И. Родителям о подростках и подросткам о родителях. – М., 2002.
3. Медведева И.Я. Книга для трудных родителей. – М., 1994.
4. Тихонова Н. Российская семья в начале века: ситуация удручающая.// Воспитание школьника. - №3. – 2002.

## Тренинг по профилактике суицидального поведения у младших подростков

Стасюкевич Светлана Анурбиевна  
Педагог-психолог 2-ой категории  
ГУО «Тростенецкая ОСШ»,  
Магистр психологических наук

Травмированную детскую душу понять очень сложно...

Не зная чего ожидать от ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации, педагоги и психологи задаются вопросом, как помочь ребенку до того как он не успеет себе навредить? Знать бы ответ на этот вопрос, сколько детских ошибок можно было бы предотвратить, и скольким можно было бы помочь выбраться из темного всепоглощающего водоворота проблем и страхов. Выбирая путь отказа от жизни, ребенок не видит другого выхода, ему кажется, что единственным решением является отказ от жизни, ведь только это может заглушить эту дикую боль, которая с каждым днем становится все сильнее.

Ответственность за жизнь этих неокрепших и неопытных душ несем мы – психологи и педагоги. И порой от нашего невнимания и где-то даже безразличия, мы упускаем из виду тех, кому мы еще в силах помочь.

**Цель:** профилактика суицидального риска.

**Задачи:**

- Улучшение эмоционального состояния участников тренинга;
- Осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией;
- Поиск и активизация позитивных ресурсов, через создание системы поддержки и формирования «проекции на будущее»;
- Восстановление ощущения ценности собственной личности;
- Повышение компетентности учеников в области оказания поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной ситуации;
- Восстановление ощущения доверия к себе, к другим, к миру.

**Контингент:** 8-12 детей младшего подросткового возраста (10-13 лет).

**Для построения занятий используется следующая схема.**

Вводная часть представляет собой ритуал приветствия, цель которого – создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Основная часть включает в себя игры и упражнения, способствующие достижению целей каждого конкретного занятия.

Заключительная часть – рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия.

**Средства коррекции:** ситуационно-ролевые игры, упражнения с игровыми элементами, психогимнастические упражнения.

### ЗАНЯТИЕ 1

**Цель:** знакомство с группой и правилами психологического тренинга, обсуждение способов взаимодействия в тренинговой группе, выработка ритуала прощания.

**Ход занятия:**

#### 1. Ритуал приветствия.

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Ведущий: У меня в руках клубок ниток. Мне хотелось узнать, какое у вас настроение и с чем вы сегодня пришли. Сначала я расскажу про себя, затем намотаю на пальчик кусочек нити и передам клубок нити сидящему слева. Он сделает то же самое, расскажет про себя и передаст клубок следующему. Главное условие, чтобы клубок побывал у каждого, и только один раз.

Затем ведущий предлагает всем подергать за нитку и ощутить, как она натягивается, как будто все связаны одной нитью.

## **2. Упражнение «Имя и качество».**

*Цель:* знакомство детей друг с другом, создание положительного эмоционального фона.

Участники сидят в кругу (желательно, чтобы и все последующие тренинги проводились в кругу) и, передавая друг другу мяч или игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в имени, отчестве или фамилии.

## **3. Обсуждение сказки «Сказка о фонаре» (из серии «Зимние сказки») Нуллоэ Этери**

*Цель:* поиск дополнительных внутренних ресурсов, осознание необходимости переживания негативного опыта.

*Город был большой и важный. В нем было много проспектов, улиц, парков и площадей. По ним ездили сотни машин, ходили тысячи людей, летало несметное количество голубей. Город очень гордился новыми постройками и больше всех своих жителей уважал тех, кто работал на стройке. Но в нем были еще и старые обветшалые дома, кривые улочки прошлого века и даже...керосиновый Фонарь, забытый временем на окраине Городка, и Фонаричик, не забывающий каждый вечер зажигать его. Город мечтал о том времени, когда бригада рабочих снесет этот бесполезный район и застроит его новыми, похожими, как близнецы, пятиэтажками. Но пока каждый вечер единственный Фонарь на этой улице выхватывал небольшой пятячок света у темноты.*

*Люди, спешившие домой, никогда не задерживались в свете Фонаря. Им ведь еще надо было пройти темные части дороги, ведущей к дому. А днем никто и не смотрел на него, потому что днем людям хватало солнца. Фонарь становился все несчастней и часто жаловался на жизнь Фонаричку:*

*-Знаешь, друг, мне кажется, что я здесь совсем бесполезен. Ведь света я даю совсем немного, и за пределами светлого пятна все равно ночь. Столько лет я жил ради того, чтоб светить по ночам, и все проходящие радовались мне. Теперь же... - он тяжело вздыхал, чтоб на следующий день возобновить жалобы. Фонаричик мудро замечал:*

*- Света не может быть мало. Если не будет тебя, то на нашей улице будет непроглядная тьма.*

*Фонарь сомневался. Ему казалось, что даже луна смотрит на него неодобрительно. Он стеснялся своего слабого света и ждал, что Город пришлет своих строителей и его существование закончится, чтоб дать место более новым, ярким, веселым фонарем.*

*Снежинки кружились над ним, ложась пыльным ковром на землю, мальчишки у его столба как-то собрали целый сугроб – играли в войнушки. Жители улицы привыкли к Фонарю, как у солнцу, встающему по утрам, дребезжанию трамваев на соседней улице и скворечнику на высоком тополе, где каждой весной шумно радовались теплу птенцы.*

*Но однажды привычный ритм был нарушен. Фонаричик заболел и не пришел зажечь Фонарь, который очень испугался за своего друга – говорят, люди недолговечнее вещей. Старушка из соседнего дома принесла Фонаричку блинов и заварила ему чай, а Мишка, конопатый сын дворника дяди Вени, притащил ему целую кипу новых журналов, чтоб не скучал. Фонаричик днем работал водителем, и теперь Фонарь переживал и за пустой пучеглазый автобус- тот, наверное, очень скучал по своему другу.*

*Пока сумерки еще не были густыми, люди только недоуменно смотрели на потухший Фонарь. Но как только ночь спустилась на землю, они осознали потерю. На этой улице больше не было света, а лед в темноте неотличим от простой дороги. Возвращаясь с работы, они спотыкались, падали, проходили мимо своих домов и, злясь, искали свою калитку. И каждый вспоминал такой слабый, но такой незаменимый свет керосинового Фонаря.*

*- Надо же, как темно! – посетовала Нина Васильевна. Она несла тяжелую сумку и почти ошупью искала дорогу, чтобы не спотыкнуться. – Почему не горит фонарь? С ним было светлее.*

*Тина несла своего малыша, закутанного в несколько одеял, и чуть не расплакалась:*

*- Я ведь упаду и уроню его! Почему нет света?*

*Дядя Антон долго ругал неизвестных врагов, которые вечно оставляют район без света, а Мишка, сын дворника, попытался сам зажечь фонарь. У него, конечно, ничего не вышло, а Фонаричик, расстроженный, думал, что у него растет смена. А Фонарь стоял и улыбался. Он впервые понял, как много может быть света даже от слабого, старого, закопченного фонаря.*

#### **4. Упражнение «Снежный ком».**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона.

Каждый следующий участник повторяет все, что было сказано до него, и прибавляет свое имя и качество.

Ведущий обращает внимание на разнообразие названных качеств, а также подчеркивает, что все участники очень разные, но им предстоит совместная работа.

#### **5. Упражнение «Нам нужны правила».**

Ведущий задает вопрос: что же необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешности их совместной работы?

Подводя итоги обсуждения, ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдать определенные правила. На столе, на доске или в центре круга укрепляется лист бумаги с надписью «Нам нужны правила». Ведущий подчеркивает: для того чтобы разработать правила, надо понять, чем предстоит заниматься участникам на психологическом тренинге. Далее проводится обсуждение в форме ответов на вопросы (при этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга):

*Зачем ученики ходят на уроки?*

*Есть ли правила поведения на уроках и в чем они состоят?*

*Чем отличается наше сегодняшнее занятие от урока?*

*Будут ли отличаться правила поведения на психотренинге от правил поведения на уроке, почему?*

*Как вы думаете, что мы будем делать на психотренинге? (Подчеркнуть самые интересные идеи.)*

После дальнейшего обсуждения записывается второе правило — нельзя мешать друг другу говорить.

Ведущий сообщает, что на тренингах будут обсуждаться самые различные жизненные вопросы, причем у каждого может быть свое мнение. Задает вопрос, должны ли у всех быть одинаковые мнения. Затем подчеркивает, что на тренинге нет правильных и неправильных ответов и мнений. Даже если участники будут спорить друг с другом, они постараются не ругаться. Формулируется третье правило — нельзя оскорблять друг друга.

Ведущий демонстрирует черновик, на котором сделаны три записи: «Нельзя перебивать друг друга», «Нельзя мешать друг другу», «Нельзя оскорблять друг друга». Подчеркивает, что правил может быть очень много, но основные уже записаны, правда, звучат они как-то слишком строго. Почему? Строгость правилам придает слово «нельзя». Предлагает подумать, как его заменить на слово «можно».

После обсуждения ведущий предлагает свой (или записанный со слов участников) вариант, при этом каждое правило записано на отдельном листке.

*«Можно быть уверенным, что, когда ты говоришь, тебя не будут перебивать».*

*«Можно делать все, что не мешает никому из присутствующих».*

*«Можно твердо надеяться, что тебя никто не оскорбит».*

После обсуждения формулировок участникам предлагается расположить правила в любом порядке. Они закрепляются на листе ватмана, на котором сверху написано: «На психологическом тренинге...» (этот лист заменяет собой надпись «Нам нужны правила»).

Один из участников или трое по очереди читают правила вслух.

С этого момента «Правила» должны все время находиться в аудитории, где проходит тренинг.

### **6. Упражнение-рефлексия «Цвет моего настроения».**

*Цель:* подведение итогов занятия, завершение работы.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее внимание участников обращается на то, что занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом. Зачем люди прощаются? При обсуждении ведущий побуждает детей соблюдать принятые правила. По ходу высказываний ведущий подчеркивает наиболее интересные идеи, предлагает придумать ритуал прощания. После обсуждения можно предложить такой вариант: все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

## **Занятие 2**

**Цель:** уменьшение тревожности, преодоление негативных переживаний, развитие способности видеть свои положительные качества.

### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал приветствия.**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

«Жизнь – это...»

Ребятам предлагается продолжить фразу: «Жизнь – это...» После выполнения задания следует обсудить ответы детей. Отметить наиболее яркие фразы.

#### **2. Упражнение «Беседа о страхах»**

*Цели:* уменьшить тревожность; развить уверенность в себе.

Ведущий просит детей ответить на вопросы: «Все ли страхи плохие? Бояться — это плохо или хорошо? А бывает ли страх «хорошим?» Например, если мама боится за тебя — это плохо? Бывают ли полезные страхи? Как вы думаете, кто больше боится — дети или взрослые?».

Давайте нарисуем свои страхи (желательно использовать цвета карандашей из Цветового теста Люшера) Как побороть его? А может, его можно пожалеть? Ведь он стал маленьким, если помещается на альбомном листочке...»

#### **3. Рисование на тему «Я тебя больше не боюсь!»**

*Цель:* помочь преодолеть негативные переживания.

После прозвучавших предложений детей о том, как можно побороть свой страх, психолог просит нарисовать картину на эту тему. Он раздает детям рисунки с их страхами и чистые листочки бумаги, чтобы у каждого был выбор — рисовать ли на старом рисунке или снова изобразить страх и способ избавления от него: закрасить, нарисовать рыцаря. А можно просто порвать рисунок со страхом и выбросить его и таким образом от страха избавиться.

#### **4. Игра «Дракон кусает свой хвост»**

*Цель:* снятие напряженности, невротических состояний; развитие сплоченности группы.

Звучит веселая музыка. Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый ребенок — «голова» дракона, последний — «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом».

Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

### **5. Упражнение-рефлексия «Цвет моего настроения».**

*Цель:* подведение итогов занятия, завершение работы.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее внимание участников обращается на то, что занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом. Зачем люди прощаются? При обсуждении ведущий побуждает детей соблюдать принятые правила. По ходу высказываний ведущий подчеркивает наиболее интересные идеи.

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ». На последнем слогe участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

## **Занятие 3**

**Цель:** развитие эмоциональной сферы, восстановление ощущения ценности собственной личности.

### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал приветствия.**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

Упражнение на развитие мимических движений: поднять брови, опустить брови, нахмурить брови, сжать и надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться, наморщить нос и т.д. Желательно, чтобы дети выполняли упражнение перед большим зеркалом.

#### **2. Упражнение: «Жизненные цели».**

Давайте вспомним с Вами, как каждый из Вас сформулировал фразу: «Жизнь – это...»

- теперь подумайте и запишите, какие 10 составляющих входят в это понятие.

- после этого внимательно перечитайте их и оставьте 7 наиболее важных.

-перечитайте оставшиеся 7 и оставьте 4 наиболее важных для вас.

- из оставшихся 4-х вычеркните 3 наименее важных.

- а теперь запишите получившуюся фразу.

#### **3. Мини-конкурс «Назови и покажи».**

*Цель:* определение и передача эмоциональных состояний, выраженных при помощи мимики.

Дети сидят в кругу. Ведущий говорит: «Когда я грущу — я такой». Показывает мимикой свое состояние. Затем продолжают дети по кругу, каждый раз изображая отличное от уже названных эмоциональное состояние. Когда очередь вновь доходит до ведущего, он предлагает усложнить упражнение: один показывает — все угадывают, какое эмоциональное состояние они увидели.

#### **4. Упражнение «Обрыв»**

На полу рисуется черта. Выбирается один желающий. Все участники становятся вдоль линии, они изображают обрыв скалы. Скала может вести себя непредсказуемо: либо помогать человеку пройти по обрыву, либо, наоборот, ему помешать. Задача «желающего» - пройти по обрыву скалы.

Желательно, чтобы каждый из детей побывал в роли человека, идущего по обрыву.

#### **5. Этюд «Ласка».**

*Цель:* развитие умения выражать чувства радости, удовольствия.

Звучит музыка А. Холминова «Ласковый котенок». Дети разбиваются на пары: один — котенок, второй — его хозяин. Мальчик с улыбкой гладит и прижимает к себе пушистого котенка. Котенок прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет и выражает расположение к хозяину тем, что трется головой о его руки.

#### **6. Упражнение «Танец»**

*Цель:* использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств.

В качестве тем для танца выступают чувства. Под различную музыку дети выполняют следующие задания: станцевать радость, страх, горе, веселье, удивление, каприз, счастье, жалость.

#### **6. Упражнение-рефлексия «Цвет моего настроения».**

*Цель:* подведение итогов занятия, завершение работы.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее внимание участников обращается на то, что занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом.

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ». На последнем слого участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

### **Занятие 4**

**Цели:** дать возможность ребенку почувствовать себя самостоятельным и уверенным человеком; усвоение новых форм поведения; учить самостоятельно принимать верные решения; обучение навыкам правильного общения.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Ритуал приветствия.**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

**Упражнение «На что похоже мое настроение»** - анализ настроения перед началом занятия при помощи специальных карточек с изображением эмоциональных состояний.

##### **2. Игра «Сказочная шкатулка»**

*Цель:* формирование положительной «Я-концепции», самопринятия, уверенности в себе.

Ведущий сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку — в ней спрятались герои разных сказок. «Вспомните своих любимых персонажей и расскажите, какие они, чем они вам нравятся, опишите, как они выглядят: какие у них глаза, рост, волосы, что у вас с ними общего. А теперь с помощью волшебной палочки все превращаются в любимых сказочных героев: Золушку, Карлсона, Винни-Пуха, Буратино, Красную Шапочку, Мальвину. Выберите любой персонаж и покажите, как он ходит, танцует, спит, смеется и веселится» (желательно чтобы у всех были бейджи с сказочными героями).

##### **3. Игра «Волшебное колечко»**

*Цель:* коррекция негативного образа «Я», снятие тревожности, неуверенности в себе.

Ведущий говорит: «Вот колечко из сказочной шкатулки, это не простое колечко, а волшебное. Если надеть его на мизинец, станешь маленьким-маленьким — это твое прошлое. Если надеть его на средний палец, останешься самым собой — это твое настоящее. Если надеть колечко на указательный палец, станешь большим, сильным и красивым — это твое будущее. Кто хочет путешествовать во времени?»

Если ребенок выбирает «прошлое», он садится на корточки или сворачивается клубочком, а остальные ребята гладят его, укачивают, баюкают... Если ребенок выбирает «настоящее», то ему предлагается оценить то, что с ним происходит, с помощью жеста («в моей жизни все хорошо» — большой палец вверх, «в моей жизни не все хорошо» — большой палец вниз). Если же он выбирает «будущее», то закрывает глаза и фантазирует — что интересного и увлекательного случится в его жизни.

##### **4. Игра «Принц и принцесса»**

*Цель:* дать почувствовать себя значимым, выявление положительных сторон личности.

Дети стоят в кругу. В центр ставится стул — это трон. Кто сегодня будет принцем (принцессой)? Ребенок по желанию садится на трон. Остальные дети оказывают ему знаки внимания, говорят что-нибудь хорошее.

### **5. Упражнение-рефлексия «Цвет моего настроения».**

*Цель:* подведение итогов занятия, завершение работы.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее внимание участников обращается на то, что занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом.

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

## **Занятие 5**

**Цель:** коррекция негативных поведенческих реакций; формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры.

### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал приветствия.**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

#### **Упражнение «Перекресток»**

Представьте себя в роли путника. Вы подходите к перекрестку, на котором вам следует выбрать правильный путь, от которого будет зависеть ваша дальнейшая жизнь. Подумайте и напишите, о чем вы думаете в этот момент? Что вы чувствуете? Куда вы хотите прийти? Какой будет ваша жизнь после этого перекрестка? Каковы ваши дальнейшие цели? Способы их достижения? Как вы узнаете, что достигли их?...

#### **2. Упражнение «Ситуации».**

*Цель:* научить самостоятельно принимать верные решения.

Дети делятся на пары. Каждому предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. После разыгрывания дети меняются ролями с партнером, то есть разыгрывают роли своего партнера. Затем ведущий предлагает детям вместе найти выход из ситуации, беседует о том, каких людей можно назвать добрыми.

Желательно, чтобы дети сами предлагали варианты ответов... Для проигрывания ситуаций можно брать вымышленные или те случаи, которые происходили с детьми в реальной жизни.

#### **Примеры ситуаций**

— *Ребята из класса играют в интересную игру. А ты опоздал в школу, и игра уже началась. Попроси, чтобы ребята и тебя приняли в игру. Что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя?*

— *Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят. Попроси ее.*

— *На прогулке ты увидел, что двое ребят сейчас начнут драться. Твои действия?*

Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и, улыбаясь, прощаются.

#### **3. Игра «Встреча сказочных героев»**

*Цель:* коррекция негативных поведенческих реакций; формирование нового опыта взаимоотношений в процессе игры.

Психолог подбирает каждому ребенку сказочного персонажа, который обладает противоположными личностными особенностями. Например, конфликтному ребенку дается роль персонажа, которой со всеми дружит, всем помогает (Золушка, Мальчик-с-

пальчик); ребенку с низкой самооценкой дается роль героя, которым все восхищаются (например, Илья Муромец); активному ребенку с двигательной расторможенностью – роль, предусматривающая ограничения активности (стеклянный человек, часовой на посту) и т.п. Герои могут быть вымышленными. Каждому ребенку волшебник дает по пять «жизней», которых они лишаются, если изменят поведение своих героев.

Дети садятся в круг и открывают встречу сказочных героев. Тему для разговора они выбирают сами. Они придумывают сказку для своих героев и разыгрывают ее. После игры проходит обсуждение по вопросам и заданиям:

- *Опишите свои ощущения в новой роли.*
- *Что мешало сохранять определенный стиль поведения?*
- *Сможете ли вы в реальной жизни вести себя так, как ваш герой?*
- *Каковы сильные и слабые стороны каждого героя?*

#### **4. Этюд.**

*Цель:* развитие социального доверия; воспитание новых способов общения; формирование адекватных форм поведения.

Дети разыгрывают сценки из мультфильма «Просто так», где щенок подарил букет цветов, а вместе с ним и свое хорошее настроение тому, кому было грустно, «просто так» — ничего не требуя взамен. И его доброе дело пошло по цепочке дальше — от одного героя к другому.

#### **5. Упражнение-рефлексия «Цвет моего настроения».**

*Цель:* подведение итогов занятия, завершение работы.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее внимание участников обращается на то, что занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом.

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ». На последнем слого участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

## **Занятие 6**

**Цель:** развитие и укрепление своего «я», уверенности в себе, гармонизация «Я-концепции».

### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал приветствия.**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

#### **Упражнение «Стрела жизни».**



Диагностическое упражнение. Ребятам предлагается выбрать одну из стрел, которая больше всего подходит к их жизни. Возможные варианты интерпретации: много ухабов – кризисы, прямая – спокойная жизнь, круглая – жизнь замыкается в цикл, ребенок не развивается и пр.

#### **2. Упражнение «Лесенка настроений».**

*Цель:* Оценка эмоционального состояния.

*Материалы:* Лист белой бумаги формата А4 с изображением лестницы, цветные карандаши или фломастеры.

*Инструкция:* Перед вами лежит лист бумаги, на котором изображена лестница. Закрасьте, пожалуйста, проемы лестницы любыми цветами, но не забывайте, что верхний проем — самый веселый, а нижний — самый грустный. Время выполнения задания не ограничено.

#### **3. Упражнение «Мои вершины».**

*Цель:* развитие и укрепление своего «я», уверенности, способности изменить свое поведение.

Задумайте желания, поставьте цели. Это могут быть мысли от самых простых и обыденных до самых возвышенных и важных, связанных со смыслом жизни.

Нарисуйте на листах бумаги пики, т. е. цели, которых вы хотите достичь.

Затем устраивается выставка рисунков и проводится обсуждение темы.

#### **4. Упражнение «Мои ошибки».**

Как вы относитесь к пословице «Жизнь прожить – не поле перейти»? Проводится обсуждение жизненных ошибок.

Каждый на отдельном листке записывает ошибки, которые хочет исправить.

#### **5. Рисование на тему «Волшебные зеркала»**

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

Ведущий предлагает детям нарисовать себя в трех зеркалах, но не в простых, а в волшебных: в первом — маленьким и испуганным; во втором — большим и веселым; в третьем — счастливым.

Задаются вопросы:

– *Какой человек симпатичнее?*

– *На кого ты больше похож?*

– *В какое зеркало ты чаще смотришься?*

#### **6. Упражнение-рефлексия «Цвет моего настроения».**

*Цель:* подведение итогов занятия, завершение работы.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ!». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

### **Занятие 7**

**Цель:** проанализировать свои слабые стороны и «возможный комплекс неполноценности», определить способ работы с ним.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Ритуал приветствия.**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

##### **Упражнение «Ресурсы».**

Подумайте и напишите четыре ваших самых сильных хороших качеств личности. Теперь изобразите их в виде четырех символов. Теперь еще раз внимательно посмотрите на ваши рисунки. Хотите ли вы в них что-нибудь изменить?.. А теперь?.. Хорошо. А теперь запомните – это ваша опора в жизни. В трудную минуту вашей жизни не забывайте о них. И вы всегда сможете преодолеть с ними любые жизненные проблемы.

##### **2. Обсуждение сказки О.В. Хухлаевой «На маленькой полянке»**

**Цель:** поиск дополнительных внутренних ресурсов, осознание необходимости переживания негативного опыта.

*На опушке большого леса была маленькая полянка. Днем солнышко освещало ее и согревало обитателей полянки, ночью призрачный свет луны падал на нее, а пушистый туман окутывал ее, спасая от холода. Все обитатели этой полянки очень любили свой зеленый островок, который затерялся среди темного густого леса. На этой полянке жили по соседству множество зверей и птиц. А на самой окраине жила мышиная семья. В этой семье был очень маленький, совсем крохотный Мышонок, который еще ни разу не выходил из дома один, без мамы.*

*И вот, наконец, настал тот день, когда мама разрешила ему пойти погулять без нее, одному. Выйдя из дома, он первым делом побежал на берег огромной лужи, около которой обычно собирались зверята со всей поляны. Ему не терпелось познакомиться со всеми и, самое главное, найти друзей. Прибежав на полянку, он увидел, что все малыши*

заняты делом; кто играет, кто строит замки, кто бегают наперегонки. И ему тоже захотелось играть, строить и бегать вместе со всеми. Он: подошел к зверьям и спросил: «Можно, я буду играть с вами?». Все остановились, повернулись к нему и стали изучающе рассматривать его с ног до головы. Тут один из зверей, Лисенок, сказал, поглаживая свой ярко-оранжевый мех, блестящий на солнышке: «Ты такой серый, если бы у тебя был бы такой же яркий красивый мех, как у меня, ты бы мог играть с нами». Сказав это, Лисенок отвернулся и продолжил игру. Мышонок подошел к другой группе зверят, играющих в салки. И опять он спросил у них: «Можно, я буду играть с вами?». И теперь уже Медвежонок посмотрел на него и сказал: «Ты такой маленький, что мы тебя не увидим».

«Увидите»,— отвечал Мышонок и стал прыгать так высоко, как только мог. Но зверята продолжали играть, не замечая его. Мышонку стало очень горько и обидно. Он подошел к краю лужи я, глядя на свое отражение, подумал: «У меня нет красивого меха и я очень маленький — значит, я ни на что не гожусь. И всегда останусь никому не нужным маленьким Мышонком». И он горько заплакал. Вдруг Мышонок услышал, что кто-то зовет на помощь. Он огляделся по сторонам и увидел, что в центре лужи барахтается Зайчонок. Мышонок оглянулся. Другие зверята стояли рядом и смотрели, как зайчонок тонет.

Мышонок, не долго думая, бросился к ольхе, которая росла неподалеку, перегрыз один из прутьев и протянул его Зайчонку. Тот схватился за него и выбрался на берег. К этому времени на берегу собрались почти все жители поляны. Они все окружили Зайчонка. Мышонок же стоял в стороне, наблюдая за ними; вдруг к нему подошел старый мудрый Филин и спросил: «Почему ты грустишь?». Мышонок ответил: «Потому что я маленький и серый и никто не хочет со мной дружить». Тогда Филин серьезно посмотрел на него и сказал: «Мышонок, не грусти, ведь это не важно, большой ли ты, или какой у тебя мех. Важно то, что у тебя доброе сердце и что ты очень смелый. И еще, Мышонок, запомни: никогда не старайся стать таким, каким тебя хотят видеть другие, будь самим собой».

Мышонок послушался совета Филина и перестал прыгать и стесняться своей окраски. Он стал маленьким серым Мышонком, очень остроумным и веселым. С ним было весело и интересно играть. У Мышонка появилось много друзей, которые любили его таким, какой он есть.

### **3. Игра «Победи своего дракона»**

*Цель:* проанализировать свои слабые стороны.

Ведущий рассказывает о том, что почти у каждого человека есть «свой дракон», выращенный в домашних условиях: это наши недостатки, которые мешают нам жить, но с которыми мы почему-то миримся. В один прекрасный день почти каждый решает убить своего дракона. Но потом оказывается, что дело это муторное и долгое, что на месте одной отрубленной головы как-то незаметно вырастает другая, потом третья. И мы приучаемся жить со своим драконом, хотя со временем он все больше портит и нашу жизнь, и жизнь наших близких.

Участникам тренинга ведущий предлагает нарисовать или склеить по типу коллажа «своего дракона» и дать название ему и каждой его голове.

После выполнения задания школьники могут придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария фильма. Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько членов в группе.

Для сочинения каждой группе или отдельному школьнику предлагается набор «игральных карт», сделанных по типу так называемых «карт Проппа» (В.Я. Пропп – известный советский фольклорист, исследователь народной сказки). «Карты Проппа» –

это колода карт по типу игральных (хорошо, если они иллюстрированы, особенно шутивными, юмористическими рисунками), на каждой из которых записана функция действующего лица или какая-либо тема для сочинения истории. Подчеркивается, что колода сложена по порядку, обычному для сказок, но ее можно перетасовывать, можно вытаскивать наугад несколько «карт» и создавать историю по ним и т.д. Единственное условие – герой должен действовать как человек, уверенный в себе. Набор «карт Проппа» по числу функций, выделенных В.Я. Проппом, включает 31 карту (набор, используемый Дж. Родари – 20).

Предлагаю использовать набор из 16 карт: предписание или запрет; нарушение; принятие решения о битве с драконом; сбор вооружения; путь к дракону; встреча с дарителем; волшебные дары; препятствия; враги; помощники; вызов дракона на бой; условия битвы; битва; победа; возвращение героя; последствия побед.

На написание истории школьникам дается 25 минут. Затем желающим предлагается рассказать или разыграть свои истории.

Ведущий говорит о том, что для борьбы с драконом почти всем понадобились помощники, друзья. Друзья очень важны в жизни. Способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих нас людях. Каждому ученику раздаются бланки «телеграмм» с проставленным именем адресата. Адресатами являются все участники занятий, в том числе и тот, кто посылает «телеграммы». Надо написать каждому, в том числе и самому себе, самое хорошее, что можно о нем сказать.

В заключение еще раз подчеркивается, что умение найти хорошее в каждом человеке характеризует не только адресата, но и того, кто это делает. Для того чтобы «телеграммы» могли быть вовремя доставлены адресату, их необходимо положить в «волшебный ящик» за день до занятий, а ведущий специально придет за ними. (Последнее делается для того, чтобы предотвратить появление нежелательных – оскорбительных, грубых – «телеграмм». Если же такие телеграммы все же будут, их необходимо вернуть участнику, чтобы тот переделал, или, если она не подписана, заменить «позитивной»).

#### **4. Игра «Комплименты».**

*Цели:* помочь ребенку увидеть свои положительные стороны; дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе...» Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

#### **5. Упражнение «Мой личный герб».**

Ученикам предлагается лист бумаги, на котором изображен герб, разделенный на две части: левую и правую. Левая половина герба символизирует прошлое. В этой части ребятам предлагается написать их достижения в жизни. Правая – будущее. Здесь ребятам предлагается отметить их жизненные ценности. Внизу каждому из учеников следует сформулировать девиз их жизни.

После выполнения задания проходить обсуждения гербов.

#### **6. Упражнение-рефлексия «Цвет моего настроения».**

*Цель:* подведение итогов занятия, завершение работы.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ!». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

### **Занятие 8**

**Цель:** расширение представлений о себе, самопознание, определение своих ресурсов и резервов.

### **Ход занятия:**

#### **1. Ритуал приветствия.**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

#### **Упражнение «Золотая рыбка»**

- Ребята представьте, что вы поймали золотую рыбку. Что вы загадали бы ей, чтобы ваша судьба стала лучше?

Обсуждение.

#### **2. Упражнение «Кто я?».**

*Цель:* формирование позитивного образа «Я».

У каждого из нас есть имя. Оно может изменяться и иметь несколько вариантов. Все участники группы садятся в круг и по очереди говорят: «Я – ...», называют свое имя и все его варианты. Надо выбрать то, которое нравится вам больше всего.

#### **3. Упражнение «Инопланетяне».**

*Цель:* установление контакта с группой, формирование идентичности.

К нам прилетели инопланетяне. Они устроены так, что воспринимают окружающее только зрением. Что они воспримут зрительно, глядя на вас? Далее к нам прилетели инопланетяне, которые воспринимают все только на слух. Что они воспримут на слух, общаясь с вами? Следующие инопланетяне воспринимают все только на вкус, по запаху, через прикосновение. Опишите себя, какой вы.

Все делятся своими описаниями для инопланетян, находят сходство и отличия друг от друга.

#### **4. Упражнение «Кадры из жизни».**

*Цель:* научиться проектировать свою будущую жизнь.

Учеников просят представить, что их будущая жизнь экранизируется и им требуется описать несколько кадров из воображаемого фильма о собственном жизненном пути. В этом упражнении актуализируется временной параметр самосознания личности школьника. После выполнения задания участники тренинга обсуждают свои перспективы.

#### **5. Обсуждение рассказа А.Соколова «Сказка о милостивой судьбе»**

**Цель:** поиск дополнительных внутренних ресурсов, осознание необходимости переживания негативного опыта.

*Росло два деревца: молодых и красивых.*

*Вечерами они шептались о судьбе.*

*- Я вырасту высоким и раскидистым, - говорило одно. – У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первой буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные...*

*- Нет, говорило другое, - расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...*

*И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом рассохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уж – спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них – то, что было когда-то первым деревцем, - расскажет, что вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки. Так подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.*

Обсуждение рассказа.

Вывод: Деревья достигли своих целей, а вы достигнете своих.

#### **6. Упражнение-рефлексия «Цвет моего настроения».**

*Цель:* подведение итогов занятия, завершение работы.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее внимание участников обращается на то, что занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом. Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ!». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

### **Занятие 9**

**Цель:** поиск и активизация позитивных ресурсов, через создание системы поддержки и формирования «проекции на будущее»;

#### **Ход занятия:**

##### **1. Ритуал приветствия.**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

##### **Упражнение «Линия жизни»**

Диагностическое упражнение. Учащимся выдаются маленькие листочки. Сложить пополам. Задание: провести свою линию жизни.

Интерпретация: верхняя часть листа – позитив, нижняя – негатив.

##### **2. Упражнение «Рукопожатие».**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона.

Все участники тренинга свободно двигаются по комнате. Их цель – поздороваться за руку с каждым членом группы и произнести, глядя собеседнику в глаза: «Здравствуйте, желаю вам...».

##### **3. Упражнение «Корзинка покупателя».**

*Цель:* расширение представлений о себе, самопознание.

Все участники группы получают карточки, на которых указаны семейные роли (муж, жена, сын, дочь, бабушка, дедушка, внук, внучка и др.).

Все участники группы образуют «семьи», которые идут в магазин за покупками. У них есть определенная сумма денег. Все члены семьи высказывают свои пожелания о том, что им хочется купить. В магазине имеются разнообразные товары. Семьи осуществляют покупки и обосновывают свой выбор или отказ от покупки.

##### **4. Упражнение «Измени себя»**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона.

Все ученики разбиваются по парам, становятся лицом друг к другу, вытянув руки вперед, согнутыми в локтях, и прикладывают ладонки обеих рук друг к другу. Задача: каждый из пары должен оттолкнуть от себя своего соперника, но не сойти со своего места.

После выполнения упражнения подводится итог: уравновешенный человек сохраняет свое физическое и эмоциональное равновесие в любой ситуации. Уравновешенный человек легче справляется с проблемами. Правда, и у него иногда возникают ситуации, когда нужна помощь других людей.

##### **5. Упражнение «Я и мой мир вокруг меня».**

*Цель:* коррекция негативных поведенческих реакций.

- Возьмите лист бумаги. Рисуйте на нем, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир.

Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя.

Рефлексия. Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что – наименее? Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром? Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя?

### **6. Обсуждение притчи «Пять простых правил, чтобы быть счастливым»**

*Однажды осёл фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?»*

*Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я всё равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец всё равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».*

*Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осёл сразу же понял, к чему идет дело, и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.*

*Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик оказался наверху - и выпрыгнул из колодца!*

Подведение итогов:

...В жизни вам будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам всё новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх – только так ты сможешь выбраться из колодца.

Каждая из возникающих проблем – это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца.

### **7. Упражнение «Кто сильнее?».**

*Цель:* определение своих ресурсов и резервов.

Участники тренинга записывают на трех карточках названия трех качеств, которые могут в некоторых обстоятельствах мешать человеку добиваться поставленной цели и достигать успеха в жизни.

Карточки выкладывают на столе «рубашкой» кверху и перемешивают.

Затем каждый участник тренинга берет со стола три карточки (это могут быть карточки его или другого члена группы) и говорит, читая надпись на первой карточке: «У человека есть такое-то качество. Оно может мешать ему, если сильнее, чем человек. Я сильнее, чем это качество (например, лень, неуверенность, упрямство и т.д.). Это проявляется в том, что я справляюсь с этим качеством следующим образом...». Далее идет описание того способа, с помощью которого члены группы справляются с качествами, которые в некоторых ситуациях приводят к неудачам.

### **8. Упражнение-рефлексия «Цвет моего настроения».**

*Цель:* подведение итогов занятия, завершение работы.

Участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение. Далее внимание участников обращается на то, что занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом. Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят «ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ!». На последнем слого участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

## **Занятие 10**

**Цель:** формирование умений планирования и достижения цели. научиться проектировать свою будущую жизнь.

**Ход занятия:**

### **1. Ритуал приветствия.**

*Цель:* создание положительного эмоционального фона, настрой на работу.

### **Упражнение «Послание миру».**

Ребятам предлагается написать послание миру «Выбери жизнь!»

### **2. Упражнение «Цветок».**

*Цель:* поддержание положительного эмоционального фона.

Все члены группы садятся в круг. Каждый участник говорит по очереди: «Я подарю группе цветок. Это — ... Этот цветок — ... и т.д.» Далее дается свободное описание цветка.

### **3. Упражнение «Удары судьбы».**

*Цель:* формирование навыков целеполагания.

Группа образует две шеренги напротив друг друга (коридор). Один из участников пробегает между ними, остальные – бросают бумажные шарики. Задача пробегающего уклониться от ударов, либо адекватно на них отреагировать.

После упражнения подводятся итоги: человек при ударах судьбы должен быть стойким, как мячик. Если глина мягкая и поддается любым воздействиям, например, сплескивается, то мячик отталкивается и отскакивает, остается таким же. Так и вы в жизни должны научиться переживать все жизненные невзгоды. Стать мячиками.

### **4. Обсуждение сказки А.А. Рухманова «Охотник и его сыновья»**

*Жил-был в некотором царстве охотник. Нелегкой была его жизнь. С трудом добывал он свой кусок хлеба. Сколько, бывало, верст пройдет по лесу, прежде чем встретится какая-то живность. Бывало, что и счастье привалит – крупная добыча попадется: и мясо, и шкура неплохая. Снесет на базар, глядишь, и есть чем семью кормить.*

*А какая радость была, когда сын родился. Счастливей его не было на свете человека. Но черное горе ходило рядом – задрал косолапый сына. Не было пределов печали несчастного отца.*

*Идет как-то охотник по лесу, силки проверяет. Видит, попался ему серый заяц. «Неплохо, - подумал охотник, - ныне и заяц добыча». Взял он серого за уши, хотел было его в сумку бросить, и вдруг заговорил косой человеческим голосом:*

*- Отпусти меня, добрый охотник. Что хочешь проси, любой откуп.*

*Подивился охотник чуду:*

*- Сколько лет живу, а такого чуда не видывал. Будь что будет, заяц не медведь. А вдруг и вправду, что спрошу, то и сделает.*

*Стал думать, что у зайца просить. Вспомнил про своего несчастного сына, вспомнил про свою радость при его рождении и печаль после гибели, подумал про свою горемычную жизнь и сказал:*

*- Ладно, серый, беги! Только сделай так, чтобы сын у меня второй родился, чтоб здоров был, чтоб жизнь прожил спокойную-преспокойную, чтоб не было у него никаких забот и никаких волнений.*

*Сказал и отпустил зайца.*

*- Все будет, как ты хочешь, - молвил заяц и скрылся в кустах.*

*Только и слышал охотник, как зашумели ветки вслед убежавшему чудному зверю.*

*Прошел положенный срок – родился у охотника второй сын. Всем хорош малыш: и ростом, и лицом вышел, и растет крепеньким. Только уж слишком спокойный – не смеется, не плачет; ни гулять ему неохота, ни есть, ни пить. Растет себе и растет, а интересу никакого ни к чему не проявляет. За все детство ни разу шишку не набил, царапины не получил, не дрался ни с кем и ни с кем не дружил.*

*Вырос сын крепок, здоров, да вся жизнь как-то мимо проходит. Горе, где какое, радость – ничто не трогает. Отец с матерью померли – не горевал; девушке приглянулся – не радовался; собирался жениться – да раздумал.*

*Встретил как-то он серого зайца в лесу, а тот не убегает, говорит человеческим голосом:*

*- Ну, что, брат, как живешь? Доволен спокойной жизнью? Может, по-другому жить хочешь?*

*Не удивился охотничий сын и говорящему зайцу.*

*- Как хочешь, - отвечает.*

*И сказал заяц:*

*- Живи, как все люди живут, а сам скрылся в лесу.*

*Огляделся молодой человек. Вокруг лес чудесный, красота первозданная.*

*- Как раньше не замечал такого, - подумал он.*

*Затрепетало сердце от счастья, дух захватило. Только на это его и хватило. Упал он и ... умер.*

#### **5. «Заключительное слово».**

*Цель:* поиск и активизация позитивных ресурсов, формирование «проекции на будущее», закрепление полученных навыков.

*Члены группы становятся в круг, держась за руки. Каждый произносит: «Я знаю, что в жизни есть успех, и он зависит от...».*

#### **Литература:**

1. Психология в сказках с комментариями / сост.: М.А. Дыгун, Т.Н. Бендега, О.В. Липская (и др.). – 3-е изд. – Мозырь: Содействие, 2010. – 144 с. – (Серия «Психология народной мудрости»).
2. Рожина, Л.Н. Развитие эмоционального мира личности / Л.Н. Рожина – Мн.: Універсітэцкае, 1999. – 257 с.
3. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004.
4. [www.psy.1september.ru](http://www.psy.1september.ru) (Школьный психолог, газета)
5. [www.childpsy.ru](http://www.childpsy.ru) – Детский психолог (психология для специалистов)