

Урок психологии с элементами тренинга **"Все в жизни можно исправить, пока ты жив!"** **(Профилактика суицида несовершеннолетних)**

Цели:

1. Формирование адаптивного отношения к жизни, стрессоустойчивости, осознание ценности жизни.
2. Психологическое просвещение о суицидах и способах его предотвращения.
3. Развитие навыков взаимодействия, общения, сплочение коллектива.
4. Профилактика суицида несовершеннолетних.
5. Развитие толерантного отношения друг к другу.

Оборудование и материалы: высказывания на листах А4:

Жизнь дана на добрые дела. Жизнь – это дар, его надо ценить.

Возможно в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты весь мир!

Компьютер, мультимедиа-проектор, ручки, половинки листов А4, название темы урока, хрупкий предмет, символизирующий жизнь - “сердечко”, большие буквы - “мы любим жизнь”, позитивные лозунги-утверждения, презентация со слайдами по теме урока психологии, видеосюжеты с проблемной ситуацией.

Количество участников: 14–16 человек.

Ориентировочное время: 45 минут

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

Общий круг. Ребята берутся за руки. Смотрят друг другу в глаза. Называют имя и цвет своего настроения, передают хрупкий предмет-символ жизни.

2. Вступительное слово.

- В жизни всё так переменчиво..(Слайд 1)

Но наш разговор пойдёт не только о природе... (Слайд 2)

и не только о погоде... приготовились?! (Слайд 3)

Тему нашего урока психологии вы попробуете определить самостоятельно, только сначала прослушайте стихотворение, внимание на слайды:

Лезвие бритвы в руках. (Слайд 4)

Синие жилки вен...

И совсем не мучает страх!-

Вот решение всех проблем.

Лёгкий нажим надрез: (Слайд 5)

Крови бежит ручеёк,
На щёках следы от слёз –
Конец совсем не далек.

Красится в ванной вода
В красно-бордовый цвет.
Мир поглощает тьма,
Пульса почти уже нет.

Дернулись пальцы рук,
Вырвался слабый стон,
Сердца утихнул стук,
И наступил вечный сон...(Пауза),

- Думаю, вы догадались, о чем сегодня пойдёт речь?

+...

- Поговорим о самом важном - о нашей жизни и покушении на неё самим человеком.

Статистика.

По данным Всемирной организации здоровья:

- В 1983 в мире покончили жизнь самоубийством 500 тысяч человек, а 15 лет спустя, в 1998 – уже 820 тысяч человек, среди них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст.
- По данным РФ за последние 10 лет число самоубийств увеличилось на 60%.

Так, среди подростков, по результатам исследований Личко А.Е:

63% суицидальных попыток приходится на долю:

- 17-16-летних,
- 21% - 15-летних,
- 12% - 14-летних,
- 4% - 12-13-летних.

Юноши совершают самоубийства как минимум в 2 раза чаще девушек, хотя девушки гораздо чаще предпринимают такие попытки.

Как вы видите, многие суициденты, сталкиваются с серьёзными трудностями. А их мы должны учиться преодолевать.

Поэтому тема урока психологии: Всё в жизни можно исправить, пока ты ЖИВ!

(Слайд 6 с темой урока)

3. Разминка. “Капкан или замкнутый круг” - игра.

Предлагаю вам встать в круг. Кто желает встать со мной в середину!?

Представьте, что те, кто стоит в центре - люди. А кто образует круг - это капкан. Каким он будет? Сцепите руки.

Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами.

Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах. *(Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия)*

Игра продолжается до тех пор, пока несколько человек не окажутся за пределами круга

Обсуждение: Что чувствовали себя пойманные люди?

О чем думал капкан? Как пришли к верному решению?

Вывод: так происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, не решаемой, ситуации пройти стену недоверия, проявить смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами. И тогда происходят такие эпизоды, когда жить не хочется.

4. Просмотр видеосюжета с проблемной ситуацией.

-Что же думают люди в такие моменты?

+

- Недовольны собой, чувство одиночества, переживание обиды, безысходность, позор, опасение уголовной ответственности, боязнь наказания, недовольство собой.

Предлагаю вам посмотреть, что думает и какие чувства испытывает школьница Таня?
Просмотр видеосюжета с проблемной ситуацией.

- Итак, что чувствовала героиня сюжета Таня?

+...

-Вы правильно назвали мысли и чувства людей, близких к самоубийству. Отрицательные эмоции испытывает и героиня показанной ситуации Таня. Давайте попробуем вместе разобраться в данной ситуации. Предлагаю распределиться на 2 команды.

Работа в командах.

1 - определяет причины, ведущие к самоубийству:

2 - мотивы, часто не соответствующие причинам —> способы разрешения данной ситуации, советы.

Обсуждение:

- Каковы причины, ведущие девочку к самоубийству?

- Мотивы?

(Команды предлагают выявленные причины и мотивы предполагаемого поступка девочки).

5. Мифы и факты. Дискуссия. (Слайд 7)

МИФ	ФАКТ
1	2
Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание	Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом “кричит” о помощи и ставит в известность о своей боли людей
Настоящее самоубийство случается без предупреждения	Примерно 8 из 10 человек подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
Самоубийство - явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь	Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоаг-рессивные (агрессию направленную на себя) модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь	Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием
Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы	Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом предупреждения суицида
Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом	Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата
Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это их, дело	Большинство людей хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т. п.
Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить	Большинство людей вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим
Все самоубийцы - депрессивные люди, поэтому помочь им может только врач	Не все, покушающиеся на свою жизнь, страдают депрессией. Практически самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера, с любыми наклонностями

6. Метафора жизни.

Демонстрация разбиения статуэтки (покушения на собственную жизнь).

Педагог предлагает вниманию обучающихся великолепную статуэтку-олицетворение жизни-улыбающееся сердечко. Ребята берут его в руки, рассматривают, по заданию педагога по порядку называют положительные качества, ассоциации к предмету. Когда ответы ребят прозвучат, а статуэтка вызовет симпатию, педагог задаёт вопрос о том, нравится ли этот предмет, эта частица жизни ребятам.

Получив положительный ответ, педагог быстро говорит о том, что ему этот сувенир не нравится. Затем фигурка нацелено выскальзывает из рук и разбивается на мелкие кусочки. (Данный контраст показа эмоций, симпатии и антипатии к “сердечку”- частице жизни, а затем резкий исход помогает ярче показать потерю “жизни” и вызвать чувства сожаления, утраты, осознание ценности жизни)

- Можно вот так решить свои проблемы. Блестяще! И необдуманно потерять самое главное – жизнь.

Но жизнь невозможно поднять с пола и склеить. Невозможно отскрести кусочки от асфальта.

Статуэтка была милой, обидно, что я её уничтожила. Если мы не выбрасываем нашу статуэтку.... Всё можно исправить, пока мы живы, нельзя исправить, если мы избавимся от статуэтки.

- Даже по отношению к своей жизни, имеем ли мы право ее разрушить?

+...

- Ну, что будем выбрасывать ...?

Ведь вы же понимаете, о какой статуэтке я говорю?!

- Действительно, наши друзья, и школьница Таня действительно переживают боль, но вместо того, чтобы с этой болью справляться, мы попадаем в замкнутый круг своих идей...

Человек начинает думать, что распрощается с жизнью и станет хорошо. Проблема в том, что вообще ничего не станет.

- У нас, одна единственная жизнь...и мы должны это понять раз и навсегда. Её нельзя выбрасывать. Даже думать об этом стыдно. Ведь получается, что человек просто прячет голову в песок, думает, что все рассосется, справедливость как-то восторжествует. Но если человек там спрятался, то почему вокруг должно что-то меняться? Не будет! И подруги не поймут, и друзей не появится. Это важно понять Тане и каждому из нас, чтобы не прятаться за эту абсурдную идею и начать решать возникшие проблемы. В противном случае мы просто окажемся в тупике. Будем в себе формировать депрессивное состояние и это пассивное отношение к жизни. Разве –это вам нужно?

+ Нет!

-А ведь впереди так много хорошего и жизнь на этом не заканчивается. Решать вам!
(Слайд 8)

Ситуация с Таней не единичная, сотни таких происходят в мире каждый день. Что же делать нам с вами? Наблюдать как друзья, близкие или просто знакомые лишаются самого ценного дара-жизни?

+ Нет, стараться помочь.

- Как?

Давайте, снова распределимся по группам и попробуем выработать правила помощи.

7. Выработка правил помощи своим товарищам.

Ребятам предлагается совместно выработать правила помощи суицидентам.

Представление правил командами № 1, № 2:

+...

Педагог дополняет рекомендациями правила ребят.

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
 2. Примите человека, решившегося на самоубийство как личность.
 3. Установите заботливые взаимоотношения.
 4. Будьте внимательным слушателем.
 5. Не спорьте.
 6. Задавайте вопросы.
 7. Не предлагайте неоправданных утешений.
 8. Предложите конструктивные подходы.
 9. Вселяйте надежду.
 10. Оцените степень риска самоубийства.
 11. Не оставляйте человека одного.
 12. Обратитесь за помощью к специалистам. *(Сообщение ребятам телефона доверия).*
- Важность сохранения заботы и поддержки.

8. Рефлексия.

- Пришло время подводить итоги. Сейчас вы можете высказать свои чувства, ощущения, выводы к которым пришёл каждый из вас? Что поняли, осознали?

Упражнение “Продолжи фразу”

- Жизнь прекрасна ... *(дети продолжают фразу поочередно).*

+...

(Слайд 9-12) Действительно, жизнь удивительна и прекрасна! Нужно ещё так много успеть! Мир удивителен и полон возможностей!

9. Ритуал завершения.

Возможно, поменялось и ваше настроение.

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

Ребята открывают по одной букве и говорят позитивные утверждения о жизни.

М Жизнь – это тайна, познай ее!

Ы Жизнь – это мечта осуществи ее!

Л Жизнь – это вызов прими его!

Ю Жизнь – это случай, воспользуйтесь им!

Б Жизнь – это обещание, сдержите его!

И Жизнь – это печаль, так преодолите её!

М Жизнь – это дар, так пользуйтесь им!

Ж Жизнь – это красота восхитись ею!

И Жизнь – это любовь насладись ею!

З Жизнь – это борьба так восславьте ее!

Н Жизнь – это цель так достигните её!

Б Жизнь – это удача, не упусти ее!

! Жизнь так прекрасна, не загуби ее!

- Это был наш не первый и не последний разговор, который на сегодняшний день закончен.

Спасибо вам, ребята, за активное участие, а гостей благодарю за внимание!

Педагог-психолог