

**Краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания  
«Арсеньевский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних  
«Ласточка»**

*«...Самоубийство – мольба о помощи,  
которую никто не услышал...» Р. Алеев*

**Методические рекомендации  
по организации и проведению семинара – практикума  
для педагогов образовательных учреждений  
«Суицид или крик души»**

**Составитель:**  
**Высоцкая И.А.**  
педагог - психолог  
отделения помощи семье и детям

## Семинар-практикум для педагогов образовательных учреждений «Суицид или крик души»

**Цель мероприятия:** Знакомство участников семинара-практикума с понятием «суицид»; выявление особенностей проявления суицидального поведения среди подростков; выработка рекомендаций по взаимодействию с суицидальным поведением и осуществлению профилактической работы; формирование психологической готовности участников семинара к работе с подростками 10 – 17 лет группы суицидального риска.

### **Задачи:**

- Изучить и проанализировать практико-теоретические основы, имеющие рекомендательный характер по работе с детьми и подростками группы суицидального риска.
- Проанализировать известные случаи суицидальных попыток; ответить на вопрос: что может сделать школа для предотвращения трагедии?
- Изучить особенности суицидального поведения подростков для своевременного выявления признаков суицида.

**Форма проведения:** семинар - практикум.

**Методы:** лекция, мозговой штурм, рефлексия.

**Участники:** педагоги, классные руководители.

### **Оборудование:**

- мультимедийное оборудование;
- социальный ролик про суицид;
- упражнения и игры, направленные на профилактику суицида (приложение 1);
- методическое обеспечение, помогающее выявить склонность к суициду (приложение 2);
- памятка родителям от детей (приложение 3).
- памятка для родителей «Игры со смертью». Что делать? Как помочь? (приложение 4).

**Ориентировочное время проведения:** 1-1,1 часа.

### **Ход встречи:**

Добрый вечер, уважаемые педагоги! Благодарю всех, кто пришел на семинар. Тема нашей сегодняшней встречи: «Подростковый суицид. Профилактика суицида в школе».

Я прошу Вас посмотреть на экран (предлагается просмотр социального ролика про суицид).

Суицид — психологическое явление и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой. Самоубийство совершается в особую, исключительную минуту жизни, когда черные волны

заливают душу и теряется всякий луч надежды. *Психология самоубийства есть, прежде всего, психология безнадежности.* Когда есть надежда, можно перенести самые страшные испытания и мучения, потеря надежды склоняет к самоубийству. В жизни человека есть опасные периоды, когда над ним сгущается тьма. Если человеку удастся вырваться из нее, то он спасен. Вот почему в иные минуты так важны бывают понимание и помощь. Может спасти сказанное слово или даже взгляд, дающий почувствовать, что человек этот не один на белом свете, который стал для него черным. *Психология самоубийства есть психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.*

Семинар рассчитан на 2 занятия, включающие в себя теоретическую и практическую части. Сегодня мы с Вами попробуем разобраться в основных причинах, побуждающих пойти детей на такой страшный и отчаянный шаг, как самоубийство и подумать, что мы вместе сможем сделать для предотвращения трагедий.

### **Приведу Вам несколько примеров:**

- Лихорадочная страсть к успеху любой ценой. Ученицу одной из престижных школ города У. едва спасли – напилась таблеток. Оказывается, мать отругала ее за то, что та скатилась до четверки по сочинению.

- Сережа рос в благополучной семье, родители – из интеллигенции. Способный к точным наукам мальчик рос молчуном, про таких говорят: «Слова не вытянешь». Надвигались выпускные экзамены, а по литературе напротив его фамилии в классном журнале стояла жирная точка. Мудрая учительница, жалея ребенка, не ставила ему отметок. Но как-то поделилась с матерью: «Что, мол, делать?». Вечером родители крупно поговорили с сыном. Ты, мол, нас позоришь. А утром отец вынул его из петли уже мертвым.

- Покончить с собой также решил одаренный московский школьник. По данным сайта СК РФ, семиклассник отлично справлялся со всеми дисциплинами в школе, однако не смог выучить стихи и впал в отчаяние. Не ответив на уроке и получив неудовлетворительную оценку, он пришел домой после занятий и покончил с собой. В результате трагедии уголовное дело по факту доведения до самоубийства завели на учительницу, поставившую ребенку двойку. Статья предусматривает максимальное наказание в виде 15 лет тюрьмы. Педагогу также грозит лишение права вести преподавательскую деятельность на срок до 10 лет.

- В порыве гнева, не сумев справиться со своим эмоциональным состоянием, отец, на глазах у собственного ребенка, выбросил из окна 5 этажа собственной квартиры любимого домашнего питомца сына ... Ребенок выпрыгнул вслед на животным.

- С трудными жизненными обстоятельствами столкнулась восьмиклассница из города С., она покончила с собой в подъезде жилого дома. По данным СМИ, незадолго до смерти 14-летняя школьница оставила две предсмертных записки. Одну — для полиции, с ее именем, фамилией и адресом места жительства. В другой она попросила прощения у мамы и сестры, а также завещала похоронить ее в школьной форме. Одежду при этом она заранее погладила и повесила в шкаф. После смерти девочки Следственный комитет РФ возбудил уголовное дело по статьям «Халатность» и «Доведение до самоубийства». По данным ведомства, школьница

проживала в квартире с сестрой и матерью, которая работала санитаркой в районной больнице. Семья была в сложном финансовом положении и обращалась к местным властям за помощью. Следователи также выяснили, что на девочку оказывалось психологическое давление в школе. Со слов ее старшей сестры, издевки одноклассников были связаны с состоянием здоровья подростка — она имела лишний вес и была инвалидом по зрению. Школьный психолог не принимал девочку на консультацию, а учителя лишь предлагали ей не обращать внимания на оскорбления одноклассников.

**Очевидно, что должностные лица, которые были обязаны вникать в проблемы ребенка, не приняли всех возможных мер для предотвращения трагедии.**

В современной России проблема суицида среди детей и подростков является одной из первостепенных и наиболее актуальных социальных проблем. По числу суицидов среди несовершеннолетних Россия занимает первое место в мире.

Почему? Кто повинен в этом?

Подавляющая часть всех самоубийств связана с семейными конфликтами, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, чуждостью 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.

***Факт: 72% случаев суицида в детской и подростковой среде спровоцированы школой и семьей!***

Можно утверждать, что суицидальное поведение, т.е. весь комплекс мыслей, намерений и действий, которые связаны с суицидом, есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта. Ситуация конфликта приводит к суицидальным действиям при наличии трёх факторов:

- **Социокультурных особенностей воспитания.**  
Подразумевается культура страны, в которой вырос подросток, традиции, законы, религия. Все эти условия воздействуют на личность подростка и во многом определяют его представления о жизни и смерти.
- **Неблагоприятного социального окружения.**  
Обычно это основная причина, побуждающая ребенка к совершению суицидальной попытки. Именно в ближайшем окружении он может найти или потерять опору, поддерживающего его в жизни.
  - Взаимоотношения с родителями зависят от степени понимания ими своих детей, сопереживания, нормативных отношений;
  - Проблемы в школе связаны с личностью учителя (авторитарной, попустительской или сотрудничающей), социометрическим статусом ребенка

в классе (лидер, изгой и т. д.) и личностным отношением к успеваемости, фактора жизненных перспектив;

-Взаимоотношение со сверстниками- общение с друзьями (наличие близкого друга, принадлежность к неформальному объединению), межполовое общение (любовь, конфликты с противоположным полом).

- **Совокупность индивидуальных особенностей личности**, таких как личностная тревожность, фрустрация, негативное восприятие окружающего, отсутствие осознанного стремления к жизни.

Существует такое понятие, как предсуицидальный синдром - психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у подростков в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях. Помочь детям, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью.

Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям. **Различают внешние и внутренние суицидальные проявления.**

- Внутренние суицидальные проявления включают в себя:  
суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»); суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;  
суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.
- К внешним формам суицидного поведения относятся:  
суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;  
завершенный суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

### **На что стоит обращать внимание:**

*Вербальные (речевые) ключи:* непосредственные заявления ребенка, типа: «Я подумываю о самоубийстве», или «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить». Косвенные высказывания, например: «Вам не придется больше обо мне беспокоиться», или «Мне все надоело», или «Они пожалеют, когда я уйду». Намек на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

*Поведенческий аспект поведения ребенка:* Отчаяние и плач. Повторное прослушивание грустной музыки и песен. Нехватка жизненной активности. Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем). Повышение или потеря аппетита; вялость и апатия. Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение; уход от обычной социальной активности, замкнутость; приведение в порядок своих дел, отказ от личных вещей. Стремление к

рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам. Суицидальные попытки в прошлом. Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка. Потеря интереса к увлечениям, спорту или школе. Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью. Скучные планы на будущее. Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера, как одной из форм девиантного поведения, а так же при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Анализ вариантов суицидального поведения позволяет сделать вывод, что подростки, совершающие попытку самоубийства, имеют личностные особенности, располагающие в определенных ситуациях к подобному типу поведения; способствуют суицидальному поведению напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта.

*«Поводом к покушению на самоубийство служат неурядицы в различных сферах жизни подростка. Истинной же причиной, которая выявляется при более вдумчивом, детальном знакомстве с ситуацией, как правило, оказываются нарушенные отношения в семье». Е.М. Вроно*

#### **Разделяют истинное самоубийство и демонстративное.**

Всегда есть риск того, что демонстративное самоубийство может стать истинным.

Шантажный суицид – это что-то вроде самоубийства «понарошку». Когда подросток точно знает, что его спасут и цель – не проститься с жизнью, а чего-либо добиться своей выходкой. К примеру, вернуть парня, вызвав у него чувство вины. А если не вернется, то хоть окружающие пожалеют. Итог этой игры – реанимация. По счастью для большинства «шантажистов» достаточной эмоциональной встряской становится атмосфера больницы.

Тех, для кого самоубийство было осознанным решением ухода из жизни, больничные ужасы убедить не могут. Для таких людей вовремя приехавшая «Скорая» – не подарок судьбы, а лишь отсрочка. По статистике, треть самоубийц в течение года повторяют свою попытку. И на этот раз – в более жесткой форме.

#### **Характеристика четырех основных типов суицидального поведения подростков:**

##### **1. Самоповреждение.**

Семьи подростков, с характерным типом аутоагрессивного поведения, резко неблагополучны, часто с ассоциальной и антисоциальной направленностью. Школьная адаптация таких детей затруднена с первого класса. Ведущее

эмоциональное состояние в ближайшем пресуициде и во время совершения самоповреждений – злоба и обида. Аутоагрессивное поведение начинает проявляться со среднего подросткового возраста в ситуациях «лишения свободы». Проявляется аутоагрессия обычно в самоожогах, самопорезах, наносимых неглубоко. Такое поведение крайне быстро стереотипизируется и становится постоянно практикуемой формой поведения в стрессовой ситуации.

## **2. Демонстративно-шантажный суицид с агрессивным компонентом.**

Семьи таких подростков конфликтны, но не носят асоциального характера. Наблюдается полное отсутствие культуры взаимоотношений. В группе сверстников дети чувствуют себя, как правило, дискомфортно. Первые признаки суицидальной активности отмечаются в младшем подростковом возрасте. Могут быть вызваны чувством обиды на сверстников, учителей, родителей, выразить протест против их действий. В этом случае можно говорить о мести как мотиве демонстративной суицидальной попытки. Способы избираются самые разнообразные, не слишком опасные для жизни. Однако если ситуация, вызвавшая суицидальную попытку, ею не разрешится, угроза повторных действий весьма значительна.

## **3. Демонстративно-шантажный суицид с манипулятивной мотивацией.**

Семьи подростков данной группы отличаются дисгармоничностью, а также неадекватностью воспитательных воздействий. Для детей этой группы характерна ярко выраженная истероидная акцентуация (демонстративность, капризность, лживость). Неадекватно завышенная самооценка приводит к конфликтам с учителями и сверстниками. Часто бывают лидерами, но затем их статус резко падает, что больно ранит их тщеславие. Первые аутоагрессивные действия наблюдаются в среднем пубертате. Пресуицид довольно продолжителен. На протяжении этого времени занимается рациональным поиском более безболезненного способа, не очень опасного, не приносящего ущерба внешности, обеспечивает безопасность для жизни (заранее сообщает о своих намерениях, выбирает время и место, в котором ему смогут быстро оказать помощь). При успешном разрешении ситуации подобные действия закрепляются как эффективное средство достижения своих целей и воздействия на окружающих.

## **4. Суициды с мотивацией самоустранения.**

Данное суицидальное поведение характерно для детей из внешне благополучных семей. Для эмоционального климата такой семьи характерны напряженность и нестабильность, а конфликты носят скрытый характер. Воспитание противоречивое; главная цель родителей - создание благоприятного впечатления об отношениях в семье у окружающих без учета личностных особенностей ребенка. Обычные акцентуации таких подростков эмоционально-лабильная, неустойчивая, сензитивная. Отмечаются некоторые черты психического инфантилизма. В школе старательны, исполнительны, но безынициативны. Наблюдается острый страх неудачи, в группе сверстников авторитетом не пользуются. Суицидальные проявления отмечаются уже в младшем подростковом возрасте. Вызываются стремлением уйти от психотравмирующей ситуации, являются как бы бегством от необходимости решения проблем. Причиной суицидального поведения у этих подростков обычно становится ломка жизненных стереотипов, угроза наказания, повышенная ответственность. Пресуицид протяжен во времени и характеризуется переживанием страха. У таких подростков желание уйти из жизни истинное, без

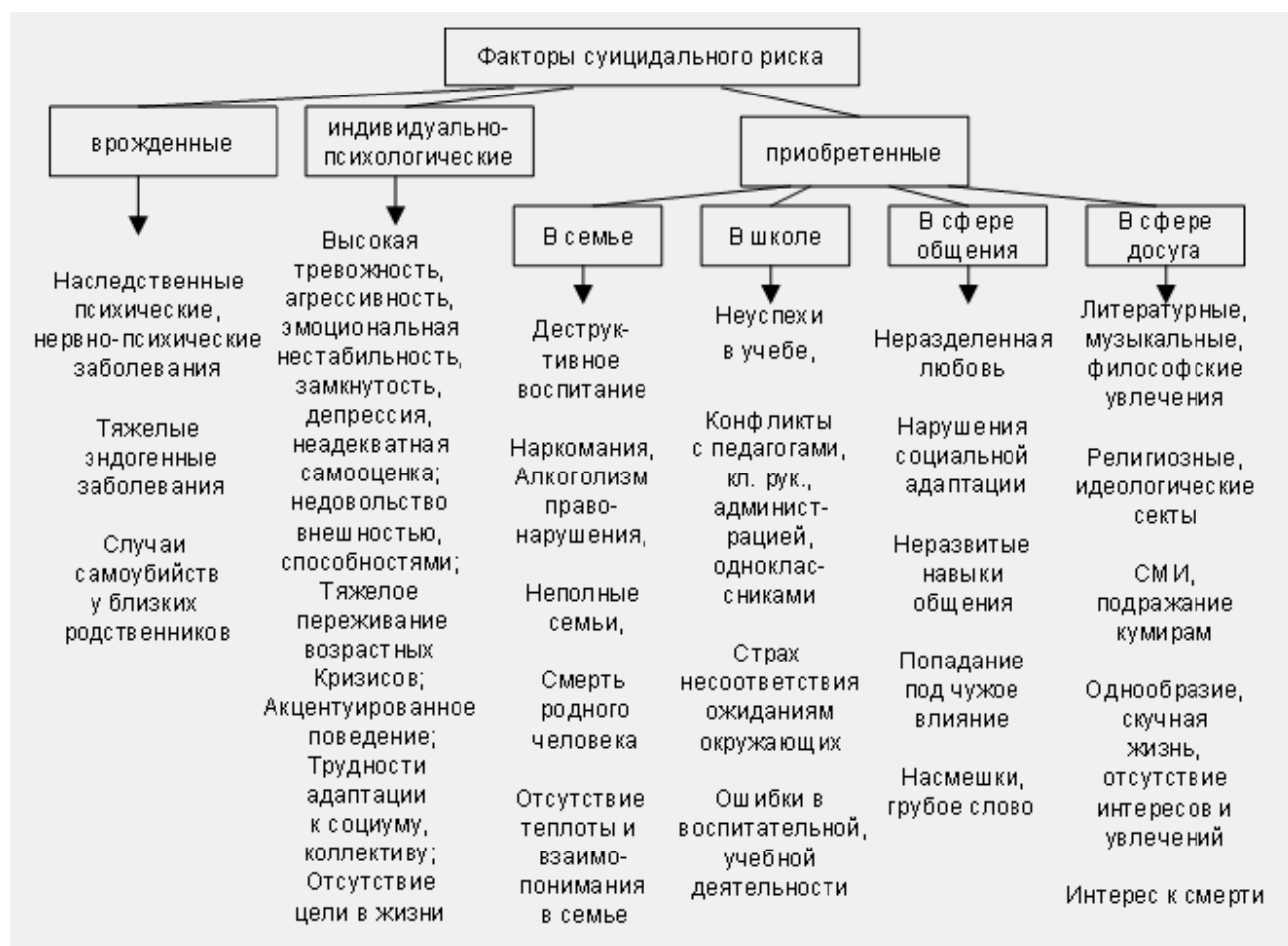
манипуляций, поэтому они обычно выбирают опасные для жизни способы самоубийства (наиболее часто-отравление). Часто после суицидальной попытки они начинают испытывать страх смерти, что проявляется в хаотических поисках помощи, и вызывают «Скорую помощь». Риск повторных попыток невысок, так как испытывают при этом стыд и раскаяние.

Подростковое суицидальное поведение может стать подражательным. («синдром юного Вертера». Своё название синдром получил благодаря роману Гете «Страдания молодого Вертера», в основу которого была положена история несчастной любви самого автора к особе, которая предпочла писателю другого человека.

Дети копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает TV, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков.

### Практическая работа. (Обсуждение, рефлексия).

Безусловно, дети, имеющие суицидальные наклонности нуждаются в помощи специалистов. Роль педагога в работе с такими подростками можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика (сбор анамнестических сведений). **Схема работы по выявлению таких учащихся может выглядеть следующим образом:**





## Что должен знать школьный психолог о суициде?

1. Суицид может произойти в любом возрасте.
2. Суицидальное поведение может развиваться как у подростков с психическими отклонениями, так и без них.
3. Для каждого возраста характерна своя причина, мотив.
4. Состояния, предшествующие суициду значительно различаются.
5. С подростком можно и нужно говорить о суициде.

**Важный момент!** Уважаемые педагоги: физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ученика должно отслеживаться с момента его поступления в школу. Зачастую суицидальные попытки имеют наследственную природу, поэтому классный руководитель, медработник, психолог, социальный педагог должны изучить личное дело ученика, постараться найти ответы на все вопросы по представленной схеме; регулярно вести картотеку группы подростков суицидально риска.

Существуют методики и диагностики, которые помогают выявить склонность к суициду. **(приложение 1).**

Вы провели диагностику, допустим, выявили или не выявили детей с суицидальными наклонностями, но хотели бы провести профилактическую работу. Мы предлагаем вам несколько упражнений и игр, направленных на профилактику суицидов. **(приложение 1).**

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. Осуществляя психопрофилактику суицида, мы должны знать, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию. В связи с этим необходимо осуществлять непрерывную психопрофилактику, с самого первого класса, учитывая основные виды деятельности учащихся во все школьные психологические периоды:

№ п/п	Класс	Основные виды деятельности с учащимися	На что обратить внимание
1	1 – 4	Становление и развитие самооценки учащихся. В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти.	Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка завышена. Рискованные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти.
2	5	Адаптация к среднему звену Активизация интереса к коллективной деятельности.	Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка

3	6	Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы; Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот»
4	7	Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении	Развитие навыков общения, Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов)
5	8	Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой; Активизация сферы профессиональных интересов	Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов
6	9	Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни; просыпается конфликт «отцов и детей»	Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору; Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе
7	10-11	Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношениях Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков Появление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу	Нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания. Готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставят перед ним учащиеся

### **Одна из важнейших задач педагога - взаимодействие с родителями.**

Дом подростка – это модель мира. А если мир так ужасен, как бывает иногда обстановка в семье, то зачем жить?

Примеры из жизни:

-Один мальчик не смог вынести регулярного зрелища, как пьяный отец избивает мать. Как ей помочь, он не знал, а оставить все как есть, не мог. Для него самоубийство казалось единственно возможным выходом из создавшейся ситуации.

-Одна девочка наглоталась таблеток во время очередной «гулянки» родителей. В течение нескольких дней она оставалась без помощи – родителям было не до дочери. В конце концов, ей удалось самой добраться до телефона и вызвать «Скорую».

Иногда трагедией оборачивается ситуация, которая внешне выглядит вполне нормально.

-В больницу с острым отравлением доставили девочку. Мать, воспитывающая ее без мужа, хотела для дочери «лучшего будущего». Оно, по ее мнению, целиком

зависело от учебы. Девочку отдали в спецшколу, все время переводили из класса в класс повышенной сложности. В итоге, ничего, кроме постоянной зубрежки, у нее в жизни не было. Никаких друзей, потому что только она успевала приспособиться к одному коллективу, как он тут же менялся. Постоянное напряжение, дикая опека со стороны матери – и в результате долгие беседы с психиатром. Ему пришлось потратить не один час, чтобы убедить девочку, что есть и другие способы объясниться с матерью, чем подобный акт протеста.

Часто дети предоставлены сами себе, и никто не придает должного значения их проблемам. Проблемы, которые их волнуют, не волнуют никого. Какая и чья роль здесь ключевая, но, наверное, это принципиальная задача, на вопрос которой нужно найти ответ.

Ссылаясь на данные исследования, 45% подростков не имеют целей в жизни и ничем не интересуются. Их основные развлечения — прогулки по городу или времяпрепровождение в интернете. Особенно обостряется ситуация летом, когда у детей появляется огромное количество свободного времени, которое им нечем заполнить. Поэтому они либо идут на преступления, либо разочаровываются в жизни.

В большинстве случаев дети, покончившие с собой, из благополучных семей. Дети, выросшие в неблагополучных семьях, изначально умеют приспосабливаться к изменяющейся ситуации, решать конфликты. Им надо просто выжить. Они не получают внимания, любви, а если получили хоть чуть - чуть, то сами готовы ухаживать за родителями, какими бы они ни были.

А в благополучных семьях дети порой не умеют преодолевать трудности. К проблеме, носящей даже психологический характер - не так сказали, не так посмотрели - ребенок оказывается не готов. Он не знает, какими способами решать конфликты со сверстниками и педагогами. Он не знает вообще, что такое трудности и как их преодолеть.

К сожалению, сегодня в благополучных семьях все чаще встречается формальное отношение к детям, когда материально ребенок обеспечен всем, а душевного тепла не получает. Между родителями и детьми стоит стена недопонимания, потому что в их отношениях нет любви. В процессе воспитания мы должны показывать своим детям, что любим их просто за то, что они у нас есть, такими, какие они есть. Когда дети чувствуют любовь, именно тогда у них формируется чувство защищённости, чувство безопасности, и тогда они точно знают, если с ними случится любая, самая страшная неприятность, родители помогут её решить. Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете заботу о нем, даете ему понять, что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним.

### Результаты анкетирования подростков в возрасте от 10 до 17 лет

Результаты анкетирования		
Вопрос	Положительный ответ	Отрицательный ответ
Как Вы считаете, понимают ли Вас родители?	49%	51%

<b>Понимают ли Вас сверстники?</b>	<b>41%</b>	<b>59%</b>
Есть ли в Вашей жизни непреодолимые трудности?	39%	61%
Испытываете ли Вы чувства отчаяния, безнадежности, обреченности, душевных страданий?	34%	66%
Подвергали ли Вы себя смертельной опасности?	34%	66%
Люди имеют право убить себя?	40%	60%
<b>Посещали ли Вас мысли о суициде? О самоубийстве?</b>	<b>45%</b>	<b>55%</b>

### **Заключение:**

Закончить нашу встречу я бы хотела небольшой притчей, которая называется «**Большая семья**». Её полезно рассказать родителям на собрании.

*В одной восточной стране жила-была семья. Не простая семья. Более 100 человек насчитывалось в ней. Мало ли таких семей? Да, не мало. Но это семья была особая. Ни ссор, ни ругани, ни драк, ни раздоров. Дошел слух об этой семье до самого владыки. Подумал: «Как я, имея власть, деньги, не могу создать у себя такую атмосферу?». И решил он проверить, правду ли говорят люди. Прибыл он в село, и душа его порадовалась: чистота и порядок, красота и мир, шикарные сады, счастливые дети, спокойные, ухоженные старики. Удивился владыка и решил узнать, как добилась всего этого семья. Пришел он к старейшине. «Расскажи», говорит. Долго писал что-то на бумаге старейшина. А, когда написал, протянул владыке. Всего 3 слова были написаны на бумаге: «**ЛЮБОВЬ, ПРОЩЕНИЕ, ТЕРПЕНИЕ**».*

*-И все?*

*-НЕТ, - сказал старик, - **СТО РАЗ ЛЮБОВЬ, СТО РАЗ ПРОЩЕНИЕ, СТО РАЗ ТЕРПЕНИЕ**. Это и есть основа жизни всякой хорошей семьи». И подумав, добавил: «И мир».*

**Ещё раз благодарю за то, что нашли время и пришли сегодня на семинар. Всего Вам доброго, мира и любви в семье. До следующей встречи!**

## Игры и упражнения с детьми, направленные на профилактику суицидов

- **Квадрат**

1 человек в центре. Остальные образуют вокруг него квадрат или прямоугольник. Человек в центре меняет положение (крутится вокруг своей оси). Остальные должны встать также, как стояли по отношению к этому человеку.

- Что нам показало это упражнение?

(мы должны уметь слышать, принимать чужое мнение, помогает сплотиться и т.д.)

- **Дождь. Ветер. Ураган.**

Присутствующие делятся на группы по 3 человека (2 человека – создают домик, 1 – житель), должен один или два остаться лишний. Ведущий произносит по очереди 3 слова: Дождь (жители выбегают из своих домов и прячутся под другими). Ветер (крыша улетает и ищет жителя). Ураган (всё ломается, все разбегаются и меняются местами).

- Как можно связать с темой суицида эту игру? (тебе всё равно помогут, рано или поздно проблемы решатся, один ты не останешься и т.д.)

- **Лишний**

Присутствующие встают в круг, выбирают лидера, который отправляется за круг. Стоящие в кругу крепко смыкают руки и делают всё, чтобы человек за кругом не попал внутрь. А он должен попасть туда любыми способами (силой, уговорами и т.д.)

- Как вам было, находясь за кругом?

- Почему вы не пропустили этого человека?

- Почему вы решили пропустить?

За круг лучше выводить самого сильного лидера, чтобы он ощутил на себе, как тяжело остаться в одиночестве, когда от тебя все отворачиваются, т.к. чаще всего инициаторами травли изгоев являются они.

Отверженный же увидит, что всегда найдётся человек, который тебе поможет, или способ оказаться в центре внимания.

Ни в коем случае отверженных или изгоев за круг выводить нельзя.

- **Жизненная проблема**

Один человек выходит и встаёт на одну ногу.

- Какие у вас ощущения?

- Что будет если вы простои́те долго?

- Давайте поможем ей (ему). Предлагайте, что нужно сделать для того, чтобы стало легче.

(подставить стул, помочь самому, думать о чём-то хорошем, присесть, и т.д., встать на две ноги)

- Вам сейчас лучше?

- Жизненные трудности есть у каждого человека, эти трудности можно решить. Во-первых тебе обязательно кто-то поможет, во-вторых – зачем стоять на одной ноге, если у тебя есть другая.

- **Пятна Роршаха**

Делается капля чёрного цвета на белом листе.

- На что похожа эта капля? Дорисуй её.

Дети дорисовывают. Бывает, что рисунок в результате занимает весь лист.

Необходимо объяснить ребятам, что чаще всего из незначительной ситуации мы раздуваем огромную проблему, делаем из мухи слона.

- **Успешный, неуспешный**

- Хотите быть успешными?

- Что в вашем понимании значит быть успешным?

(записываем в левый столбик на доске)

Затем подбираем противоположные понятия.

Например: аккуратный - грязнуля, бич, умный - тупой и т.д.

- Вы видели где-нибудь таких людей? Где?

- Как вы думаете, что их довело до этого? Почему люди опускаются на дно жизни?

- Почему вы не там, не на дне?

- Почему вы справляетесь со стрессами, а они не могут? и т.д.

Данный тренинг можно использовать при профилактике суицида, вредных привычек, при разговоре о моральных нормах и т.д.

- **Андерсен «Калоши счастья»**

- Кому из вас удавалось, увидев звездопад, загадать действительно нужное желание?

У Г.Х. Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В этой сказке говорится о том, как две феи Счастья и Печали подкинули людям калоши, которые переносили их в любое место или в обстановку любой эпохи – куда он только пожелает. Фея Счастья утверждала, что человек при этом будет удивительно счастлив, а фея Печали была уверена, что этот человек будет самым несчастным на земле и благословит ту минуту, когда, наконец, избавится от этих калош. И люди действительно не получали удовольствие от владения этими калошами.

Давайте разделимся на 2 команды – Феи Счастья и Феи Печали и разберём с вами ситуацию – бросил любимый человек. Феи Счастья нам скажут, что хорошего из этой ситуации мы получили, а Феи Печали – что плохого.

Вывод: чтобы с нами не произошло, не всё так плохо. Не было бы счастья, да несчастье помогло.

- **Линия жизни**

Начертите линию и подпишите на ней самые значимые события за последние 5-10 лет. Отметьте какие это события положительные или отрицательные.

С помощью этой линии показываем, что всегда плохо не бывает. Мир изменчив и наше положение изменчиво. Человек должен постоянно к чему-то стремиться. Можно рассказать ребятам притчу о лягушке:

Как-то раз несколько лягушек захотели устроить соревнование по бегу. Их целью было добежать до вершины высокой башни. Много зрителей собралось, чтобы посмотреть соревнования и подбодрить участников. Итак, забег начался. Сказать по правде, никто из зрителей не допускал даже мысли о том, что лягушки могут добежать до вершины. Ото всех можно было услышать такие слова: - Ах, как тяжело!!! и такие: - Они НИКОГДА не достигнут вершины! или: - У них не получится, башня слишком высокая! Одна за другой лягушки начали сходить с дистанции. Кроме одной, которая упорно карабкалась все выше. Люди продолжали кричать: - Это слишком тяжело!!! Никто не в силах справиться с этим! Все больше лягушек теряли последние силы и покидали соревнование. Но одна лягушка продолжала настойчиво продвигаться к цели. Она никак не хотела сдаваться! В конце концов не осталось никого, кроме этой лягушки, которая с невероятными усилиями единственная достигла вершины башни! После соревнования другие участники захотели узнать, как ей это удалось?! Одна из лягушек-участниц подошла к победительнице, чтобы

спросить, как ей удалось достичь таких невероятных результатов и прийти к цели. И оказалось... Победившая лягушка была глухой.

- **Решение проблем**

Делим класс на 4 группы. Выделяем проблемы:

1. в семье
2. с друзьями
3. с учителями
4. с одноклассниками

Ребята записывают эти проблемы на листочках. Затем меняем группам листочки и предлагаем им найти пути решения этих проблем.

## Приложение 2

### Методическое обеспечение диагностического этапа работы

#### Психодиагностика суицидального риска

- 1.Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич).
- 2.Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер).
- 3.Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой).
- 4.Противосуицидальная мотивация (Ю.Р. Вагин, 1998). Тест позволяет выявить и качественно оценить девять основных противосуицидальных мотивационных комплексов.
- 5.Шкала суицидальной интенции А. Бека.
6. Опросник CDI (М. Ковач, адаптирован А. Подольским, П. Хейманс).
- 7.Тест «Ваши суицидальные наклонности» З. Королева.

#### Выявление причинности суицидального поведения

##### Диагностика фактора среды.

- 1.Общая схема получения информации в индивидуальной беседе (С.А. Пакулина).
- 2.Примерные вопросы к беседе для оценки риска суицида (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич).
- 3.Прогностическая таблица риска среди детей и подростков А.Н. Волкова.
4. «Анализ семейных взаимоотношений» Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицких (АСВ).

#### Диагностика личностных качеств

- 1.Копинг - тест Лазаруса и Фолкмена.
- 2.Методика для психической диагностики копинг-механизмов ( Тест Хейма).
- 3.Тест Томаса - типы поведения в конфликте.
- 4.Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта.
- 5.Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут).
6. Опросник Басса-Дарки. Позволяет определить выраженность аутоагрессии, самообвинения, чувство угрызения совести.

7. Метод «Незаконченные предложения». Позволяет оценить отношение к себе, к семье, сверстникам, переживаемым страхам и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям.

### **Диагностика психических состояний**

1. Шкала депрессии Бека (BDI).
2. Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров).
3. Опросник «Самооценка психических состояний личности» (Г. Айзенк, адаптирован к подростковому возрасту М.В. Хайкиной).
4. Цветовой тест М. Люшера. Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, склонность к депрессивным состояниям и эффективным реакциям.

## **Приложение 3**

### **Памятка родителям от детей**

- Не стройте из себя идеальных, а будьте такими, какие есть, и старайтесь быть лучше.
- Не торопитесь баловать меня, вы меня этим портите. Я хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю Вас.
- Не бойтесь быть твердыми со мной. Мне это иногда необходимо. Это помогает мне находить себя.
- Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно стремиться к тому, чтобы во всех случаях отставить последнее слово за собой, даже когда точно знаю, что не прав.
- Не давайте обещаний, которые Вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в Вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только за тем, чтобы просто разозлить Вас.
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я Вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы Вы пожалели о том, как Вы поступили со мной.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на Вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, а то у меня войдет это в привычку использовать Вас в качестве прислуги.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Мне это неприятно. Если вы сделаете замечание с глазу на глаз, проку будет больше.
- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. В это время мой слух притупляется, а мое желание действовать с Вами заодно пропадает. Лучше, если вы попытаетесь это сделать позднее.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо, и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если Вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда сам не знаю, почему я поступаю так, а не иначе. Иногда Вы сами можете сказать о себе тоже самое.



- Не используйте информацию, которую я Вам доверил, в качестве упрёка. Я перестану Вам рассказывать о своих ошибках.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если Вы не будете на них отвечать, Вы увидите, что я перестану задавать Вам вопросы вообще, и буду искать информацию где-то на стороне.
- Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если Вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы Вы постоянно мной занимались.
- Никогда даже не намекайте, что Вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравняться с Вами.
- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у Вас беспокойства. Иначе, я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану Вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.
- И кроме того, помните, что я вас люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью.

**Семинар-практикум для педагогов:  
«Содержательный аспект работы классного руководителя по профилактике  
суицидов среди детей и подростков».**

**Цель:** повышение профессиональной компетентности классных руководителей в области профилактики суицидов среди детей и подростков.

**Оборудование:**

- мультимедийное оборудование;
- видеоролик «Кролень и бараш»;
- задания для педагогов (приложение 1-2);
- памятка для родителей «Приемы повышения самооценки ребенка» (приложение 3);
- Техники для тренингов по профилактике суицида у детей - подростков (приложение 4).

**Форма проведения:** практикум.

**Методы:** лекция, мозговой штурм, упражнение

**Участники:** педагоги, классные руководители.

На сегодняшний день наука еще не в состоянии точно регистрировать суицидальные намерения, так как психологи не могут охватить вниманием всех подростков и их социальные ситуации дома, в школе, в дружеском общении, провоцирующие суицид. Однако, подготовка классных руководителей к подобному роду ситуаций позволит предугадать и более внимательно относиться к своим ученикам, что в свою очередь позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь и организовать соответствующую работу.

**Ход встречи:**

Добрый день, уважаемые педагоги!

Суицидальное поведение детей младшего школьного возраста встречается редко. В подростковом возрасте (11-19 лет) суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам. Сам возрастной период подростка с его главным новообразованием «чувством взрослости» включает конгломерат индикаторов, входящих в суицидальный риск, обусловленных увеличением радиуса значимых социальных отношений; половым созреванием, типичными поведенческими групповыми реакциями; базальной потребностью в понимании. Смерть для подростка начинает восприниматься как реальное явление при конфликтном отношении с окружающими.

Психология подросткового возраста обусловлена физическими изменениями ребенка. В начале периода скорость развития эндокринных центров опережает развитие половой системы. Поэтому центральная нервная система подростков

находится в неуравновешенном состоянии. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, отсюда резкая, часто неадекватная реакция на замечания и на действия взрослых и сверстников; повышена утомляемость. Из-за ускоренного роста могут появиться проблемы в опорно-двигательном аппарате: сутулость, искривление позвоночника, а это ещё больше влияет на психическую устойчивость подростков.

От анатомо-физиологических особенностей подросткового возраста зависит процесс развития психики детей от 11 до 17 лет. Формируется и окончательно усиливается интерес к противоположному полу, развивается половое влечение, предъявляются повышенные требования к своей внешности. Это тот возраст, когда ребенок уже не хочет принадлежать к детской культуре, но ещё не способен вступить в круг взрослых, сталкиваясь с трудностями со стороны действительности, вызывает у него неопределенность ориентиров, планов, целей.

Высокие требования не всегда имеют реалистичное представление о возможностях подростка, что в итоге, приводит к различным конфликтам между подростком и родителями, подростком и учителями. Основным противоречием во взаимоотношениях подростка со взрослыми является отсутствие возможности утвердить себя среди них. Поведение подростка характеризуется противоречивостью (например, интенсивное общение сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в сомнения в себе и т.д.), что обуславливает представление о подростковом возрасте как кризисном периоде развития. Развитие мотивов общения со сверстниками на протяжении подросткового периода заключается в желании быть в среде сверстников; занять определенное место в коллективе; тяга к поиску ценностей собственной личности.

Стремление подростка занять удобное положение в группе сверстников сопровождается повышенной способностью подстраиваться под нормы поведения и ценности референтной группы, что опасно в случае приобщения к асоциальному обществу. В подростковом возрасте происходит дистанцирование и отчуждение от взрослых, теряется их авторитет, вследствие чего учащаются конфликты с родителями, учителями; но сила, резкость проявлений трудностей и конфликтов зависят во многом от взрослых, от стиля семейного воспитания, от умения реализовать тактику по отношению к поведению подростка. И всё же главной потребностью подростка остается в понимании и принятии его значимыми для него людьми (взрослыми и сверстниками).

Основной формой самопознания в этом возрасте является сравнение себя с другими людьми, взрослыми и сверстниками, критическое отношение к себе, в результате чего развивается психологический кризис. Подростку приходится пройти через душевные муки, в ходе которых формируется его самооценка и определение своего места в социуме. Его поведение регулируется самооценкой, сформированной во время общения с окружающими. В некоторых ситуациях, когда подросток не может найти собственную реализацию, он может погрузиться в состояние депрессии. Крайняя зависимость от мнения и отношений с ближайшим окружением, при этом - стремление понять себя (что нередко приводит к потере душевного равновесия), обуславливает своеобразие суицидального поведения подростков.

**Психологический смысл подросткового суицида (точнее, суицидального поведения, так как попытки гораздо чаще оказываются неудачными), - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.**

Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет; представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется желаемым длительным сном, отдыхом от невзгод, способом попасть в другой мир. Часто смерть видится средством наказать обидчиков. Да и представление о собственной жизни ещё не сформировано. У подростков много так называемых парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. Действия подростков направляются не на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений.

У суицидальных подростков есть отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.

Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоят житейским трудностям.

Самоубийства подростков имеют обыкновенно следующие черты:

- Суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (семья, школа, другие референтные группы).
- Конфликты воспринимаются как крайне значимые и травматичные, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий.
- Суицидальный поступок воспринимается в романтически-геройском ореоле: как смелый вызов, мужественное решение и т.д.
- Суицидальное поведение демонстративно.
- Суицидальное решение появляется в порыве, состоянии аффекта; в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета.
- Средства самоубийства выбраны неумело.

**Причинами различных видов суицидального поведения, по мнению подростков, могут быть:**

- проблемы в семье - 73,8%;
- несчастная любовь - 42,4%;
- употребление алкоголя, наркотиков - 45,2%;
- безысходность положения - 35,3%;
- проблемы в школе - 40,1%;
- стремление дать понять окружающим, что человеку плохо - 12%;
- стремление повлиять на другого человека, чтобы добиться от него желаемого - 9,1%;
- желание заставить человека раскаяться в плохом отношении к другому - 8,7%.

Изучение причин и условий, при которых дети и подростки заканчивали жизнь самоубийством, позволило выявить ряд факторов, сопутствующих этому чрезвычайному происшествию. К ним относятся:

### **1. Условия семейного воспитания:**

- отсутствие отца в раннем детстве;
- матриархальный стиль отношений в семье;
- воспитание в семье, где есть люди, страдающие алкоголизмом или психическими заболеваниями;
- отверженность в детстве;
- воспитание в семье, где были случаи самоубийства и т.д.

В качестве суицидальных мотивов можно выделить задетое самолюбие, ревность (к младшему брату или сестре), смерть близких или кумиров («эффект подражания»), страх наказания (особенно телесного).

### **2. Стиль жизни и деятельности:**

- особенная выраженность определенных черт характера;
- употребление алкоголя и наркотиков;
- наличие суицидальных попыток ранее;
- совершение уголовно наказуемого поступка.
- Взаимоотношения с окружающими людьми:
- изоляция из социума;
- расставание с девушкой/парнем;
- затрудненная адаптация к деятельности и др.
- Недостатки физического развития (заикание, картавость и др.)
- Хронические заболевания

Знание и учет перечисленных факторов риска крайне необходимы, так как они позволяют выявить лиц с повышенным риском суицида. Наиболее точным, но и наиболее трудным методом изучения личности является наблюдение.

Существуют различные признаки, по которым можно заподозрить наличие суицидальной направленности в поведении подростка. К таковым можно отнести поведенческие проявления и вербальные признаки. Есть и признаки, свидетельствующие о высокой вероятности совершения самоубийства. Рассмотрим их по очереди

### **Специфические особенности поведения подростков, указывающие на готовность к суициду:**

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних

друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

4. Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5. 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.

6. Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7. Изменение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

8. Изменение режима сна. 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, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

9. Изменение успеваемости. Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.

10. 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.

11. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком

случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

12. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью “привести свои дела в порядок”.

13. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

### **Вербальные признаки суицидального поведения:**

Словесные заявления обучающегося, типа:

- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен»;
- «это выше моих сил».

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

### **Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства**

- открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;
- косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий (например, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство...);
- активная подготовка: поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- изменившееся поведение: несвойственная замкнутость и снижение активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, стремление к уединению.

## Профилактика и коррекция суицидального поведения детей и подростков

Суицидальное поведение – некий крик души. Самоубийство более вероятно, когда человек испытывает недостаток социальных отношений.

У подростка социальной причиной может стать возрастающая психологическая небезопасность школьной среды и таких явлений, как изоляция в классе, моббинг, буллинг, дезадаптация в новом коллективе, чувство одиночества, безответная любовь, отсутствие значимых отношений.

В школе самый близким человеком ученика должен стать классный руководитель. Порой ее называют «Классная мама».

Классный руководитель всегда может стать хорошим другом, наставником подростку, если в общении будет демонстрировать заинтересованность и соучастие в жизни своих учеников, тактичность и справедливость.

Работая классным руководителем учащихся подросткового возраста, важно знать психические новообразования подростков и трудности проживания своего возраста.

- развитие самосознания, формирование самооценки;
- потребность в самоутверждении;
- потребность в интимно–личностном общении и группировании;
- критическое мышление – негативизм и реакция отказа;
- повышенная эмоциональность – аффективное поведение, острая аффективность к неудачам, агрессивность;
- интенсивное формирование характера – акцентуации характера.

Заблуждения педагога, касающиеся этой темы, могут осложнить профилактику суицидального риска.

Давайте рассмотрим типичные заблуждения, которые мешают, осложняют профилактику суицидальных рисков учащихся. **(Приложение №1).**

**Классный руководитель может успешно формировать важные личностные характеристики не прямо, а через группу сверстников, вовлекая весь классный коллектив в обсуждение важных жизненных ценностей, будущих перспектив.**

Доказано, что опыт позитивных отношений со сверстниками в детстве – необходимое условие успешной социализации в будущем. Классный руководитель в первую очередь должен проводить мероприятия в классе, направленные на формирование сплоченного классного коллектива и предупреждение появления детей, отвергаемых классом.

Профилактическая работа не должна привлекать внимание детей к проблеме подросткового суицида, а наоборот строится на перспективах, планах, постановке ближайших и дальних целей, формирования ценностных и значимых для детей ориентаций (семья, учеба, друзья, карьера, наука и прочее).

Взрослея, ребенок учится взаимодействовать с окружающим миром, необходимо создавать разные условия для развития коммуникации и умения общаться, что позволит ребенку свободно обратиться за помощью при возникновении угроз его жизни и здоровью. Базовая основа – доверие к людям, должна быть сформирована рядом стоящими взрослыми.



Профилактическая работа должна носить системный характер, вестись комплексно со всеми участниками образовательной среды, а не носить разовый характер в виде единого классного часа, одного родительского собрания, или постановки проблемы на одном педагогическом совете.

Отслеживая результаты учебной деятельности учеников своего класса важно знать, что, как и любой взрослый, дети и подростки хотят знать и понимать «зачем?». Дети и подростками отрицаются учеба, многие классные и школьные мероприятия только потому, что не всегда находят ответ для себя «зачем я должен учиться, участвовать в мероприятиях, проектах, что мне это даст?».

В связи с этим, необходима поддержка любой инициативы самих детей, самостоятельность в организации классных мероприятий, демонстрация жизненных перспектив, в результате которых каждый подросток найдет для себя ответ на вопрос «Для чего я учусь?».

Понимая, что развитие осуществляется в деятельности, в связи с этим классному руководителю необходимо планировать такие мероприятия, где каждый ученик сможет реализовать себя, и окажется в зоне успеха.

Ситуация успеха в деле класса поможет подростку предотвратить появления комплекса неполноценности, поверить в себя, и чувствовать себя частью коллектива.

Всем детям и подросткам важна заинтересованность в их судьбе, если классный руководитель в любой ситуации демонстрирует готовность помочь, это сформирует доверие и даст эмоциональную опору.

Помните, что основа сближающих отношений ученика и классного руководителя – поиск положительных качеств у детей. Необходимо находить и подчеркивать положительные качества своих учеников, которые могут проявляться не только в учебной деятельности, но и во внеклассных мероприятиях.

Если заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.

Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Для беседы надо выделить время столько, сколько понадобится ребенку, а не определенный регламент.

Всегда следует выяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

1. Внимательно выслушайте 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 суицида, 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,

недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

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

5. Постарайтесь аккуратно 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.

**Отметим, что при всем классе нельзя обсуждать личные проблемы ученика.**

Порой ученики не идут на контакт. Как выяснить, что волнует ребят? Оставляя после уроков и устраивать «допрос» - не выход. Нет гарантии, что ученик все расскажет.

В рамках классного часа, работая в группе, можно понять и ненавязчиво подкорректировать некоторые моменты в жизни ребенка. Взять на обсуждение различные темы, которые близки детям (классный час - урок - беседа, урок – тренинг, дискуссия, игра, просмотр фильмов (социальные ролики) и т.д).

Техники (упражнения, притчи) для профилактики суицида у подростков (приложение 3)

### **Практическая часть**

Часто не сама учебная программа приносит перегрузку психоэмоциональному состоянию детей, а авторитарный стиль преподавания, а в ряде случаев – даже агрессивность учителя.

Социологи попросили учащихся анонимно составить список слов и эпитетов, которыми их «награждают» учителя. Из 400 слов 82% имели негативный смысл. Нередко именно действия учителя вызывают у детей ощущение беспомощности. Не случайно считается, что самая страшная из всех властей — это власть педагогическая, от которой ребенку уйти некуда. Педагогический диктат лишает его мужества, способности противостоять жизненным трудностям, а иногда ведет к суициду.

**Типичные ошибки классных руководителей при взаимодействии с детьми и подростками.**

1. Ваши слова не совпадают с делами, вы пропагандируете детям одни ценности, а в жизни руководствуетесь другими. Ваши слова, поступки и эмоциональное состояние не конгруэнтны.

2. Часто говорите детям, что у Вас слишком много работы, что вы все время заняты и у Вас ни на что не хватает времени.

3. Заявление о том, что не видите никакого смысла в объяснении тех или иных ситуаций, представляет собой частое явление в классе. Неверие в свои силы, с заранее актуализированной установкой на неудачу.

4. Назначаете время для индивидуальной беседы, руководствуясь только своими возможностями, без учета возможностей ученика.

5. Бесцеремонное прерывание объяснений ребенка. Я старше, опытнее, я лучше знаю....

6. Активное проявление своих отрицательных качеств, как ресурсных профессиональных.

7. Твердое убеждение в том, что ваш наработанный стиль и методы работы не поддаются, а точнее не нуждаются в изменениях.

8. Перебиваете ребенка, не даете ему высказать свою мысль до конца.

9. Автоматическая реакция на сказанное (физически вы в ситуации, а мысленно в другом месте).

10. Обесценивание сказанного.

### **Техника активного слушания**

Для того чтобы процесс общения оказался более эффективным, педагогу желательно овладеть некоторыми техниками слушания.

Активное слушание один из действенных приёмов, способствующих гармонизации общения. Во всех случаях, когда родитель рассказывает о своей проблеме или ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним грубо обошлись и даже тогда, когда он устал, первое, что нужно сделать, это дать понять, что вы знаете о его переживании, слышите его.

К эффективным техникам слушания относят **рефлексивное (активное)** слушание, которое включает в себя следующие приемы:

- дословное повторение,
- перефразирование,
- резюмирование
- уточнение
- отражение чувств собеседника
- разделение чувств

1. Дословное повторение подразумевает воспроизведение вслух части сказанного в неизменном виде. Это может быть целая фраза или несколько слов, которые дают собеседнику понять, что его внимательно слушают.

2. Перефразирование подразумевает повторение основного содержания, сказанного в более сжатой форме или своими словами. Этот прием позволяет проверить, насколько правильно мы поняли партнера по общению.

3. Резюмирование представляет собой подытоживание, выделение основных идей говорящего. Данный прием позволяет правильно расставить акценты, определить главное в речи собеседника, а при необходимости — подвести беседу к заключительному этапу.

Начинается с фраз: «Итак, в целом можно сказать, что .....», «Если обобщить сказанное,.....»

4. Уточнение используется, если в беседе есть двусмысленные моменты. Начинается с фраз: «Вы бы не могли повторить....», «Разъясните мне, пожалуйста, более точно.....», «Что вы имели в виду, когда сказали.....».

5. Отражение чувств собеседника. Этим приемом мы даем понять, что понимаем чувства собеседника. Здесь используются следующие фразы «Вы видимо очень переживаете из-за этого», «Как я поняла, вас это очень настораживает», «Это было для вас очень неожиданно», «Вас это очень расстраивает».

6. Разделение чувств собеседника. Этот прием дает понять собеседнику, что мы ему сопереживаем, сочувствуем. Используются фразы: «Я вас понимаю», «На вашем

месте мне было бы тоже неприятно», «Меня это тоже очень расстраивает», «Я бы себя также чувствовала на вашем месте», «Меня бы это тоже насторожило».

Все эти техники являются эффективными и способствуют установлению положительных взаимоотношений между детьми в классе, между учителем и учениками, между родителем и ребенком, между родителем и учителем в процессе общения.

Так, **дословное повторение** можно использовать в беседе с не слишком разговорчивыми родителями. Эта техника будет возвращать их к сказанному и побуждать к тому, чтобы добавить дополнительные детали.

**Перефразирование** особенно полезно в тех случаях, когда мы не уверены в том, что правильно понимаем говорящего.

**Резюмирование** желательно использовать с многословными родителями, что позволит продвигаться в переговорах вперед более быстрыми темпами.

**Уточнение** поможет лучше узнать детали конфликта, проблемы, тем самым найти более правильное решение, дать более правильный совет.

**Отражение и разделение чувств собеседника** поможет человеку снизить его тревожность, волнение, успокоить его.

Сейчас уважаемы педагоги, мы с вами попробуем построить мини-диалоги на основе нескольких примерных конфликтных ситуаций, которые могут произойти в школьной повседневной жизни. Ваша задача, используя приемы активного слушания, сформулировать несколько высказываний в ответ на обращение ребенка или родителя. Я раздаю вам карточки с названием приемов.

*Примеры:*

1) Мама мальчика Вовы из 5 класса обращается к классному руководителю: «Вова в последнее время стал молчаливый, про школу почти ничего не рассказывает, с ребятами не гуляет, дома сидит все время за компьютером. Оценки стали хуже. Меня все это настораживает. Когда я спрашиваю его, почему он не садится делать уроки, нервничает или грубит в ответ. Как у него складываются отношения с одноклассниками? Вы ничего странного не замечаете за ним в школе?».

2) Наташа (3 класс) на перемене заплакала, подошла к классному руководителю и говорит: «Почему меня Сережа обзывает. Я случайно уронила его пенал, а он сразу обзывается. На математике взял у меня карандаш, а теперь говорит, что не брал. Вот Вике он вообще стукнул по руке так сильно, теперь у нее рука болит. Скажите ему что-нибудь».

### **Техника «Я-высказывание»**

Избежать конфликтов и в то же время сделать так, чтобы ребенок вас услышал, поможет использование Я-сообщений.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Не нужно притворяться спокойным и скрывать свою досаду. Нет искренности - нет и гармоничного общения. Попробуем сказать о своих чувствах к ребенку от первого лица.

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда в классе посторонний шум...».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне трудно вести урок» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы та информация, которую я хочу донести, была освоена всеми учениками».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты приходила вовремя».

Техника Я-сообщений не заставляет партнера защищаться, она, напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение.

**ПРИМЕР:**

1) Ученик перебивает учителя

2) Дети очень громко разговаривают во время обеда

Подсказка:

- Когда ты делаешь то-то (описание фактов поведения ребёнка),
- я чувствую то-то (описание чувств педагога),
- потому что это для меня значит то-то (объяснение происхождения чувств),
- и поэтому я прошу тебя (пожелание учителя).

### **Профилактика эмоционального истощения педагога**

В случае серьезных, досадных ошибок, тем более повлекших за собой необратимые и болезненные последствия, многих людей начинают мучить бесплодные переживания: «Ну что я не подумал? Почему я не предусмотрел? Как же я мог...» и так далее. Подобного рода переживания, переходящие в самоедство, больше мешают, нежели помогают, и с этих переживаний имеет смысл себя переключить на что-то более конструктивное.

**Упражнение «Ошибочка!»** - развивает умение спокойно, без внутренней агрессии, относиться к своим случайным промахам. Для тех, кого тянет переживать, упражнение «Ошибочка» выполняет роль психотерапевтического ритуала, в котором простой текст сочетается с тремя простыми жестами. На стадии освоения ритуала жесты должны быть реальными, внешними жестами, а после этапа освоения, в практике использования обычно используются воображаемые, внутренние жесты.

Реальные жесты делать очень полезно, но при окружающих вы можете выглядеть слишком глупо. Поэтому реальные жесты можно делать либо рядом с теми, кто вас поймет и поддержит, либо делать эти жесты в воображении. Но начинайте отрабатывать это - с реальных жестов, просто выберите время и место, когда никого рядом нет.

Итак, если вы что-то забыли, прозевали и прошляпили; перепутали, не заметили и сбились; не выдержали, сорвались и наделали «черт знает что»; сказали что-то не то, не тому или не тогда или как раз не сказали, что надо, ошиблись, то —

1. Ручки в стороны и скажите себе: «Ошибочка!». Подробнее: голову наклоните вбок, руки убедительно раскиньте в стороны (получится такой своеобразный жест «Балбеса»). Находясь в этом положении произнесите: «Ошибочка!» (с интонацией: «Всякое бывает!»). Сделайте это по-детски: смешно, довольно и несерьезно, на выдохе и расслаблено.

В чем смысл этого действия? Дело в том, что переживательной личности любая ошибка представляется безбрежной катастрофой «Ужас-ужас-ужас», идет неадекватное преувеличение. Чтобы снять это преувеличение нужно сделать такое же резкое преуменьшение. Жест «Балбеса» уменьшает значимость происходящего. Вы понимаете, что это Ужас, но не Ужас-ужас-ужас.

2. Скрестите руки на груди, нежно и бережно обнимите себя за плечики и скажите себе: «Я хороший!».

Это - смысл, конкретная формулировка может быть разной. Как пример: «Я придумала сама, похвалю сейчас себя: Ах какая умница, умница-разумница!». Человеку это нравится и его это воодушевляет, значит, это правильно!

Так или иначе, важно перевести себя из негатива в позитив. Когда человек совершает ошибку, он чувствует себя «плохим»: начинает себя внутри ругать, в голове и душе возникает раздражение. А в таком состоянии от него, как правило, идет еще больше глупостей и гадостей. Поэтому важно себя успокоить, чтобы возвратилось нормальное здравомыслящее состояние. Для этого нужно себя обнять, успокоить и сказать: «Я хороший!».

Такая простая фраза, а творит чудеса! Собственно, люди и ругаются чаще всего тогда, когда теряют ощущение «Я хороший» — и руганью себя же защищают. А обнимешь близкого человека, скажешь ему: «Какой же ты у меня хороший!», — он и ругаться перестает.

3. Вам стало хорошо? Но на этом упражнение не окончено, вы подошли к самой главной его стадии. Поэтому третий жест: энергичная рабочая ладонь вперед и короткая фраза: «Работать!»

Это - конструктив. Провели психотерапию, включили состояние «Я хороший», пора включаться в работу, исправлять последствия ошибки. Когда занимаешься делом, то все правильное в душе происходит само, на пустые переживания не остается времени. Нужно ли помнить о том, что произошло? Тут единого ответа нет. Если ошибка мелкая и случайная, ее лучше всего просто выкинуть из головы. Если ошибка очень серьезная и, тем более, может повториться - сделайте, чтобы она не повторилась. Запомните, запишите, сделайте «запись в сердце каленым железом» - все по обстоятельствам и в рамках здравого смысла. Самобичевание вам не нужно, а вопрос должен быть на будущее надежно решен.

Наблюдение: эти три шага (Ошибочка, Я хороший, Работать!) в полном наборе нужны в первую очередь женщинам. Мужчинам обычно достаточно последней инструкции: «Работать!»

Как осваивать упражнение «Ошибочка»:

1. Начните с того, что в течение дня отмечайте все ошибки, которые вы допускаете, и фиксируйте ваш внутренний текст, которым вы это сопровождаете.

Для чего? Во-первых, вам нужна просто цифра: 1 ошибка в день? 5 ошибок в день? 50? Иногда вам может казаться, что вы совершаете ошибки постоянно, с утра до вечера, а в реальности, когда начнете записывать, у вас будет всего 7 ошибок. А

это нормально, совсем не много. Во-вторых, у вас вырабатывается внимание к собственному поведению, а это важно. В-третьих, вы сможете понять, какие ситуации чаще вызывают у вас ошибки. Продумав это, можно часть ошибок снять. В-четвертых, когда вы знаете свой внутренний текст, вы легче сможете его изменить.

2. Выберите день, когда будете упражнение «Ошибочка» осваивать. Внимание: это должен быть не самый трудный день, в этот день у вас должна быть возможность отвлекать себя на это упражнение. Пожелание - пусть рядом с вами будут скорее благожелательные люди, которые и напомнят вам об упражнении «Ошибочка», и не удивятся, если вы делаете руками эти смешные жесты. А начинать лучше делать упражнение прямо с жестами.

В выбранный день поставьте себе задачу: ждать свои ошибки, чтобы сразу, четко, именно в момент ошибки сделать нужные жесты и сказать нужный текст. Важно выполнять упражнение именно в момент ошибки, а для этого свои ошибки караульте - ждите. Как бы желайте, чтобы они у вас произошли... - хотя специально делать их, конечно, не нужно.

3. Когда упражнение "Ошибочка" уже начнет вам помогать, обязательно расскажите о своих успехах кому-то из своих друзей, кому оно также может быть полезным. Сделайте этот подарок хорошему человеку! А когда вы его расскажете, вы закрепите это упражнение для себя.

### **Упражнение «Удовольствие»**

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

### **Заключение. Итоги. Выводы. Предложения.**

Чтобы закончить наш семинар на позитиве, я предлагаю вам посмотреть мультфильм про барашка (Просмотр видеоролика «Кролень и бараш»)

Настраивайте своих детей на удачу!  
Есть множество вещей, что, так или иначе,  
Важны для нас и очень хороши  
Их всем желаю от души:  
Любви, здоровья и удачи!  
Всего Вам доброго!

**Рассмотрим типичные заблуждения, которые затрудняют, осложняют профилактику суицидальных рисков обучающихся.**

1.

**Заблуждение.** Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

**Факт.** Самоубийства совершают люди как с психическими отклонениями, так и без них

2.

**Заблуждение.** Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решился покончить с собой, рано или поздно это сделает.

**Факт.** Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству.

3.

**Заблуждение.** Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийство.

**Факт.** Люди, сводящие счёты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях.

4.

**Заблуждение.** Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут профессионалы.

**Факт.** Понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины.

5.

**Заблуждение.** Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она остается у него навсегда

**Факт.** Большинство суицидальных кризисов является преходящими и устраняются при соответствующей помощи.

6.

**Заблуждение.** Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы.

**Факт.** Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Лучший способ выяснения суицидальных намерений – прямой вопрос о них.

7.

**Заблуждение.** Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

**Факт.** Суицидальные формы поведения или «демонстративные» действия некоторых людей представляют собой призыв о помощи, посылаемый другим людям.

8.

**Заблуждение.** Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.



**Факт.** Немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначно решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли.

## Приложение №2

### Ситуация 1

Вы приступили к проведению урока, все учащиеся успокоились, настала тишина, и вдруг в классе кто-то громко засмеялся. Когда вы, не успев ничего сказать, вопросительно и удивленно посмотрели на учащегося, который засмеялся, он, смотря вам прямо в глаза, заявил: «Мне всегда смешно глядеть на вас, и хочется смеяться, когда вы начинаете вести занятия». Как вы отреагируете на это?

### Ситуация 2

В самом начале занятия или уже после того, как вы провели несколько занятий, учащийся заявляет вам: «Я не думаю, что вы, как педагог, сможете нас чему-то научить». Ваша реакция?

### Ситуация 3

Учитель дает учащемуся задание, а тот не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!» — Какой должна быть реакция учителя?

### Ситуация 4

Учащийся разочарован своими учебными успехами, сомневается в своих способностях и в том, что ему когда-либо удастся, как следует понять и усвоить материал, и говорит учителю: «Как вы думаете, удастся ли мне когда-нибудь учиться на отлично и не отставать от остальных ребят в классе?» — Что должен на это ему ответить учитель?

### Ситуация 5

Ученик говорит учителю: «На два ближайших урока, которые вы проводите, я не пойду, так как в это время хочу сходить на концерт молодежного ансамбля (варианты: погулять с друзьями, побывать на спортивных соревнованиях в качестве зрителя, просто отдохнуть от школы)». — Как нужно ответить ему?

### Ситуация 6

Ученик, увидев учителя, когда тот вошел в класс, говорит ему: «Вы выглядите очень усталым и утомленным». — Как на это должен отреагировать учитель?

### Ситуация 7

«Я чувствую, что занятия, которые вы ведете, не помогают мне», — говорит ученик учителю и добавляет: «Я вообще думаю бросить занятия». — Как на это должен отреагировать учитель?

### Ситуация 8

Учащийся говорит учителю, демонстрируя излишнюю самоуверенность: «Нет ничего такого, что я не сумел бы сделать, если бы захотел. В том числе мне ничего не стоит усвоить и преподаваемый вами предмет». — Какой должна быть на это реплика учителя?

### Ситуация 9

В ответ на соответствующее замечание учителя учащийся говорит, что для того, чтобы усвоить учебный предмет, ему не нужно немало работать: «Меня считают достаточно способным человеком». — Что должен ответить ему на это учитель?

### **Ситуация 10**

Учащийся говорит учителю: «Я снова забыл принести тетрадь (выполнить домашнее задание и т.п.)». — Как следует на это отреагировать учителю?

### **Ситуация 11**

Учащийся в разговоре с учителем говорит ему: «Я хотел бы, чтобы вы относились ко мне лучше, чем к другим учащимся». — Как должен ответить учитель на такую просьбу ученика?

### **Ситуация 12**

Учащийся, выразив учителю свои сомнения по поводу возможности хорошего усвоения преподаваемого им предмета, говорит: «Я сказал вам о том, что меня беспокоит. Теперь вы скажите, в чем причина этого и как мне быть дальше?» — Что должен на это ответить учитель?

### **Ситуация 13**

Ученик говорит учителю: «Мне не нравится то, что вы говорите и защищаете на занятиях». — Каким должен быть ответ учителя?

### **Ситуация 14**

Учащийся, явно демонстрируя свое плохое отношение к кому-либо из товарищей по классу, говорит: «Я не хочу работать (учиться) вместе с ним». — Как на это должен отреагировать учитель?

## **Приложение 3**

### **Памятка для родителей**

#### **«Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка»**

*(Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»)*

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришла», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты моя хорошая».
10. Обнимать не менее 4-х раз, а лучше по 8 раз в день.
11. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
12. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
13. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого.
14. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.

15. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
16. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.
17. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным.
18. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.
19. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

## Приложение 4

### Техники для профилактики суицидов у подростков.

#### Притчи о ценности жизни

##### «Все богатство за час жизни»

Один скряга накопил пятьсот тысяч динаров и рассчитывал целый год жить ни в чем себе не отказывая, перед тем как решить, во что вложить деньги, как неожиданно перед ним появилась Смерть и стала тащить за собой. Человек умолял, упрашивал, приводил тысячи аргументов для того, чтобы Смерть позволила ему пожить еще немного, но она и слышать ничего не хотела.

– Дай мне пожить еще хоть три дня, и я отдам тебе половину моего богатства, – умолял человек. Смерть, казалось, не слышала его и продолжала тащить за собой.

– Ну, хорошо, дай мне только один день, и я отдам тебе все, что заработал непосильным трудом за все эти годы. Смерть была неумолима.

Человеку удалось все-таки выпросить себе только одну маленькую уступку во времени, чтобы написать записку: «Нашедшему эту записку: если у тебя есть деньги на достойную жизнь, не теряй времени даром на погоню за богатством. Живи! Мои пятьсот тысяч динаров не помогли мне купить даже одного часа жизни!». Когда миллионер умирает, люди спрашивают: «А сколько он оставил после себя?». Ответ, конечно, почти всегда один: «Все!» А иногда он таков: «Он ничего не оставил. Просто его забрали у его богатства».

##### «Притча о колодце»

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками, ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину. Каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

...Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком,

помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца. Каждая проблема – это камень, который жизнь кидает в вас, но, ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

Запомните пять простых правил:

1. освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.
2. освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.
3. ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. отдавайте больше.
5. ожидайте меньше.

#### **«Притча о кольце царя Соломона»**

Жил-был царь Соломон. Несмотря на то, что он был очень мудрым, его жизнь была очень беспокойной. Однажды решил он обратиться за советом к придворному мудрецу: «Помоги мне – очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!» На что Мудрец ответил: «Я знаю, как тебе помочь. Надень это кольцо - на нем высечена фраза: «ЭТО ПРОЙДЕТ!» Когда к тебе придет сильный гнев или сильная радость, просто посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!». Соломон последовал совету Мудреца и смог обрести спокойствие. Но однажды, во время одного из приступов гнева, он, как обычно, взглянул на кольцо, но это не помогло. Наоборот, он еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг увидел, что на внутренней стороне кольца тоже есть какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...»

#### **«Притча о кресте»**

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Богу с такой просьбой: «Господи, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы ты заменить мой крест на более легкий?» И сказал Бог: «Хорошо, я приглашаю тебя в мое хранилище крестов. Выбери себе тот, который тебе самому понравится». Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты, и все ему казались слишком тяжелыми. Перебрав все кресты, он заметил у самого выхода крест, который показался ему легче других, и сказал Богу: «Позволь мне взять этот». И ответил Бог: «Так ведь это и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, перед тем как стал примерять остальные».

#### **«Суфийская притча»**

Один суфийский мистик всю жизнь был счастлив. Он все время смеялся, никто и никогда не видел его грустным. Когда он состарился и умирал, один из его учеников сказал:

- Мы поражены вами. Почему вы никогда не грустите? Как вам это удается? На что старик ответил:

- Когда-то, когда я был молодым, я спросил об этом у своего мастера. Мне было семнадцать лет, а я уже был несчастным. Мой мастер был стар, ему было семьдесят, а он сидел под деревом и был счастлив. И он сказал мне: «Когда-то я был таким же печальным, как ты. И вдруг меня осенило: ЭТО ЖЕ МОЙ ВЫБОР, МОЯ ЖИЗНЬ! И с тех пор каждый раз, просыпаясь, я спрашиваю себя, ну, что ты выберешь сегодня, печаль или радость? И всегда получается так, что я выбираю радость!»

## Упражнения для психологического тренинга

### Упражнение 1 «Понимание целей»

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления.

Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Затем еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список. Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе:

«Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните четыре списка.

Обсуждение:

- Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?
- Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например, социальной или личной?
- Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?
- Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о своих собственных целях.

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные жизненные цели, он может помочь вам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменения произошли за это время.

### Упражнение 2 «Три желания»

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джин и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез? Почему?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 3 «Мой жизненный путь»**

«Путник шел по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше? Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете? Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и несколько вариантов своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты. Куда вы хотите прийти? Что вы возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своем пути? Чему вам предстоит научиться?

Обсуждение:

-Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? (Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего.) Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Какие условия, средства, возможности для этого у вас есть? Что еще вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели?

### **Упражнение 4 «Прошлое, настоящее и будущее»**

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом. Затем члены группы по очереди делятся впечатлениями, которые вызвал у них участник, сидящий в центре.

Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем стуле» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким он был в раннем детстве, какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили, каким характером он отличался и т. д. Участник, которому и о котором все это рассказывают, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает участнику, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков он вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни. И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через 5, 10 или 20 лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячий стул». Он волен говорить все, что к этому времени накопилось на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

### **Упражнение 5 «Четыре сферы»**

«Что бы вы делали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основные сферы: тело, деятельность, контакты и творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела – для красоты своего лица, фигуры, для своего здоровья? Что будете делать для своей деятельности – учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми – семьей, друзьями? Для своего творчества – развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества – например, для достижения мира?»

### **Упражнение 6 «Времена года моей души»**

Не все свои цели мы ставим осознанно. Иногда наши цели формируются бессознательно, и только после того, как мы что-то сделаем, мы начинаем понимать, чего же нам хотелось на самом деле.

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, тем самым создавая предпосылки возникновения нового. Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите лист бумаги и составьте список примерно из пяти пунктов – перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, заканчиваются и уходят в прошлое дружба, работа, брак.

Может быть, изменяются внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

Составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется, или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба, или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно, но уложиться в 15 минут.

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? У вас есть еще 15 минут на размышление.

Обсуждение:

- Какие чувства вызывают у вас те явления, которые теряют свою значимость?

- Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 7 «Бедность, богатство и Господь Бог»**

Иногда цели проясняются для нас благодаря экстремальным обстоятельствам. Временами мы бессознательно устраиваем себе кризисы для того, чтобы пережить и осознать нечто важное. Это упражнение дает возможность участникам пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему на самом деле могут привести изменения, к которым они неосознанно стремятся. Даже когда наша жизнь протекает вполне благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, что мы стремимся реализовать давно поставленные цели и забываем скорректировать их в соответствии с происходящими внутри нас изменениями.

Жизнь вынуждает нас более обстоятельно задумываться над происходящим и подвергать наши цели пересмотру.

Попробуйте пережить в воображении несколько необычных ситуаций. Представьте себе, что вы внезапно впали в крайнюю нужду. Что вы будете делать? Что из вашего

имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными и какой ценой? Какие новые возможности откроет для вас бедность? В чем может заключаться ваш шанс? Опишите, как вы будете действовать в такой ситуации, как будете себя чувствовать, о чем думать. У вас есть на это 10 минут.

А теперь представьте себе, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Что вы сделаете прежде всего? Какие возможности это для вас откроет? Напишите, что вы будете в этой ситуации делать, какие будете строить планы. Для этого у вас есть еще 10 минут.

И, наконец, представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше? В течение 10 минут записывайте то, что придет вам в голову.

Теперь задумайтесь на время о том, что вам хочется – возможно, уже давно, а может быть, лишь с недавних пор – изменить в своей жизни. Какие цели представляются вам важными? Как вы могли бы изменить свои жизненные планы?

Запишите свои соображения.

Обсуждение:

-В какой ситуации было сложнее всего находиться? Почему?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 8 «Свободен!»**

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

Сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки? К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 минут).

Обсуждение:

-Насколько важны для вас такие желания, для исполнения которых действительно нужна волшебная таблетка?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 9 «Объявления»**



Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух цели, которые они уже осознали. Они имеют возможность утвердиться в этих целях и принять их как само собой разумеющееся.

У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «алиби-целями» – в действительности мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели являются амбивалентными («пятьдесят на пятьдесят»). Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить.

К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т.п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен. Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.

Обсуждение:

-Легко ли было сформулировать то, что вы готовы предложить взамен желаемого?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 10 «Волшебная лавка»**

Участники могут сосредоточиться на существенных для них жизненных целях и с помощью воображения осознать следующую закономерность: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Упражнение построено так, что участники могут оказывать поддержку друг другу. Условием его проведения является достаточно близкое знакомство членов группы между собой.

Это упражнение даст вам возможность посмотреть на самих себя. Вы сможете высказать любое желание и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что еще вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что ваш напарник – продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете получить все, чего вы хотите от жизни. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти к продавцу и сказать, чего он хочет. Продавец задаст вам только один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Вы должны решить, готовы ли вы отдать что-либо и что именно это будет. «Продавец» никак не комментирует слова «покупателя». Через некоторое время к «продавцу» сможет подойти следующий член группы.

Обсуждение:

-Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 11 «Превращаем проблемы в цели»**

Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление о своих повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей. Инструкцию к этому упражнению психолог может раздать членам группы.

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но, к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить.

Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
- Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?
- Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

2. Опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

Обсуждение:

- Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности? Как вы думаете, почему?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 12 «Сон о будущем» (релаксация)**

С помощью направленного воображения участники могут интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания.

Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда нам кажется, что год пролетает как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко запрятанные желания.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз вдыхайте поглубже, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

Теперь представьте себе часы – любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдайте за тем, как часы начинают идти вперед. Представляйте себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время

происходит с минутной, как перемещается часовая. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 секунд).

А теперь представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть и вы засыпаете. Вы находитесь как раз там, где вам бывает легко заснуть. Сон переносит вас в желаемое будущее.

В этом сне появляются различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва намечены. Некоторые из вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто-то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину будущего представило вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с вашими осознанными желаниями.

Если этот сон о будущем вдруг растает или прервется, вы можете вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут вы сможете пережить те важные события, на которые надеетесь в будущем (3–5 минут).

А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь.

Обсуждение:

-Опишите свой сон о будущем. При этом вы можете дополнить его новыми деталями, которые придут вам в голову.

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 13 «Карта будущего»**

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего.

После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

Обсуждение:

- Где находятся важнейшие цели?

- Насколько они сочетаются друг с другом?

- Где вас подстерегают опасности?

- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?

- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 10 мин. на каждого участника.

## Пример задания по повышению стрессоустойчивости учащихся на уроках русского языка

для 8 класса

I. Прочитайте текст и выполните задания.

Декларация повышения самооценки

1. Я горжусь своими победами, как большими, так и маленькими.
2. Я принимаю все свои сильные и слабые стороны – они есть у всех.
3. Я осознаю свои недостатки и исправляю их.
4. Я придерживаюсь установки «Я могу». Составляю реальное расписание по достижению целей и достигаю их.
5. Не пытаюсь быть кем-то еще, использую и развиваю свои собственные способности.
6. Учитывая мнения и советы других, поступаю так, как считаю правильным.
7. Учусь любить того уникального человека, каким я являюсь. Я извлекаю уроки из своих ошибок, не слишком эмоционально их воспринимаю, помню, что эти успехи и поражения мои. Таким образом, я приобретаю опыт, развиваюсь, формирую характер.

1. Что обозначает слово «декларация» в данном тексте?

Словарная работа

Декларация (фр. *declaration* – заявление):

- в международном праве торжественный акт, формулирующий согласованные сторонами общие принципы и цели.

Материал из Википедии – свободной энциклопедии

- название некоторых официальных документов с сообщением каких-нибудь требуемых сведений.

*Словарь С. Ожегова*

2) Определите главную мысль текста.

3) Каким образом каждый человек может повышать самооценку?

4) Сделайте морфологический разбор следующих слов:

I вариант – способности, правильным.

II вариант – расписание, уникального.

5) Подчеркните глаголы несовершенного вида.

II. Спишите предложения и вставьте пропущенные буквы и знаки препинания.

Все что н... делает(...)*ся* (...) все к лучшему.

Мои пр...блемы и оши...ки дают мне опыт и знания к...торые помогут мне в буд(у, ую)щем.

Н... угада...шь где найдешь где п...теряешь.

Если вы стремитесь ра(з, с)решить какую (?) *ни*будь проблему делайте это с любовью. Вы поймете что причина вашей проблемы в (не)достатке любви ибо такова причина всех проблем.

Н... существует такой проблемы которая (не) прих...дила бы к тебе со своим особым даром. Ты ищешь себе проблемы потому что ну...даешься в их дарах.