

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Себежское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»**

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол заседания № 1
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о. директора
Себежского СУВУ
от 30.08.2023 № 238/1

ПРОГРАММА

«Профилактика суицида среди обучающихся учреждения»

(в программу тренинга отдельными разделами включены
Методические рекомендации для педагогов по организации работы по профилактике
суицидов среди подростков)

**Себеж
2023**

Паспорт программы «Профилактика суицида среди обучающихся учреждения»

Наименование программы	Профилактика суицида среди обучающихся учреждения
Основание для разработки программы	1. Конвенция о правах ребенка; 2. Стратегия Совета Европы по обеспечению прав ребенка на 2016-2021 годы; 3. Семейный Кодекс Российской Федерации; 4. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 04.10. 2000 г. N 751; 5. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы, утвержденная Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761; 6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р; 7. Федеральный Закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); 8. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (в действующей редакции); 9. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции); 10. Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» (в действующей редакции); 11. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в действующей редакции); 12. Устав учреждения и др. документы
Разработчик программы	Себежское СУВУ
Цель программы	Формирование у воспитанников учреждения позитивного отношения к жизни, социальной адаптации, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом
Основные задачи программы	1. Изучить теоретические аспекты проблемы подросткового суицида, причины, признаки подросткового суицида и использовать информацию в работе с обучающимися, родителями и сотрудниками учреждения. 2. Выявить обучающихся, склонных к суицидам, и

	организовать с ними проведение индивидуальных психолого-педагогических занятий. 3. Изучить особенности психолого-педагогического статуса каждого обучающегося в коллективе сверстников с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии, обучении. 4. Создание условий для медицинской реабилитации обучающихся, имеющих суицидальные наклонности. 5. Формирование у обучающихся позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и жизни других людей. 6. Оказание психолого-педагогической поддержки семьям обучающихся по вопросам профилактики суицидального поведения.
Срок реализации программы	2023-2024 учебный год
Исполнители программы	Педагоги-психологи Себежского СУВУ
Перечень основных направлений программы	1. Диагностическое. Диагностика суицидального поведения. 2. Профилактическое. Профилактическая работа с обучающимися в форме индивидуальных и групповых занятий (тренинги, просветительские и воспитательные занятия). 3. Просветительское. Психолого-педагогическое просвещение родителей, сотрудников учреждения (семинары – практикумы, буклеты, листовки).
Финансовое обеспечение программы	Собственные средства Себежского СУВУ
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1. Изучены и проанализированы теоретические аспекты подросткового суицида, проведены семинары-практикумы на тему подросткового суицида для сотрудников учреждения. 2. Выявлены обучающиеся, склонные к суицидальному поведению и с ними проводится индивидуальная и групповая психолого-педагогическая профилактическая работа, а при необходимости медицинская реабилитация с участием врача-психиатра. 3. Проведен анализ психолого-педагогического статуса каждого обучающегося в коллективе сверстников. Данные анализа используются в процессе психолого-педагогической реабилитации обучающихся. 4. Осуществляется психолого-педагогическое просвещение родителей обучающихся (во время их приезда в учреждение либо в процессе переписки с ними в форме буклетов, памяток и др.)
Контроль за реализацией программы	Администрация Себежского СУВУ

Пояснительная записка

По уровню самоубийств среди подростков Россия находится на одном из первых мест в мире, средний показатель самоубийств среди населения подросткового возраста более чем в 3 раза превышает средний показатель в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением со стороны отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Несовершеннолетние, склонные к суициду чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75% их родители разведены или проживают отдельно, в ряде случаев такие несовершеннолетние проживают в интернатных учреждениях или в приемных семьях.

Изучение проблемы суицида в подростковой среде показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, наличие внутриличностного конфликта и т.д. Суицидальные действия у подростков часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Для того, чтобы оказать своевременную психолого-педагогическую помощь подростку, склонному к суициду, и его семье, проводить эффективную профилактику суицидального поведения в подростковой среде важно найти и понять причины такого поведения, а также знать основные теоретические аспекты проблемы подросткового суицида, поведенческие признаки суицида и специфику выявления суицидальных наклонностей с помощью различных психодиагностических методик.

Под **суицидом** понимается – **умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни)**. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек оказывается.

Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицидальное поведение подразделяется на следующие типы:

- **Демонстративное поведение.** При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.
- **Аффективное суицидальное поведение.** При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.
- **Истинное суицидальное поведение.** При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

- **Предсуицидальный синдром:** психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которой составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Профилактика суицидального поведения подростков – это системная работа по нескольким направлениям:

1. Своевременное выявление и диагностика суицидального поведения.

Диагностика предсуицидального синдрома имеет важное профилактическое значение. Определение социальных и психологических предвестников суицида может помочь понять и предотвратить его. Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как: реакцию давления на личность. Таким образом, самоубийство возможно, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся ситуации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что 3/4 тех, кто совершает самоубийства, посещают врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб, до этого по какому-либо поводу в течение ближайших недель и месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто врачи, соцработники и семья не слушают их.

Суицидальными людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение. Часто желания за и против суицида настолько уравновешенны, что если близкие в эти минуты проявят теплоту, заботу и проницательность, то весы могут наклониться в строку выбора жизни. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидальным человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства. Различают склонности к суицидальному поведению, в зависимости от типа личности. Так приводится статистика, что в 36% суициды совершают истероиды, в 33% - инфантильные эмоционально лабильные субъекты, и в 13% - у субъектов отмечались астенические черты.

На этом этапе важно детально изучить личное дело подростка, выявить посредством психологической диагностики особенности его личности, обозначить «проблемные» зоны с целью дальнейшей реабилитационной и коррекционной работы с ним.

2. Оптимизация межличностных отношений среди подростков. Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений, важно осуществлять психологическое сопровождение при формировании групп (звеньев, классов), формировать доброжелательный стиль общения педагогов с подростками, оптимизировать учебную деятельность и внеурочную занятость, способствовать вовлечению подростков в социально-значимые виды деятельности, формировать установки на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, творчестве и др.). Взаимоотношения с подростками необходимо строить на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

3. Профилактика конфликтов в подростковой среде в образовательном учреждении. Большую роль в данном направлении играют все педагоги, включая службу социально-педагогического и психолого-педагогического сопровождения.

Вместе с тем, имеются случаи формального отношения выявления причин конфликтов в образовательном учреждении, в том числе между подростками и

педагогами. Иногда некорректное поведение самих педагогов может спровоцировать неадекватную реакцию подростка вплоть до суицида. С целью предупреждения конфликтов в школьной среде применяются технологии и программы примирительных процедур, медиации, тренинги эффективного разрешения конфликтных ситуаций. Все это необходимо для того, чтобы создавать условия для проведения конструктивного диалога между сторонами с тем, чтобы они поняли друг друга, приняли на себя ответственность за произошедшее и самостоятельно выработали совместное решение по устранению конфликта и налаживанию дальнейших взаимоотношений так, чтобы исключить повторение произошедшего.

4. Организация работы с родителями по проблемам профилактики суицида. В условиях СУВУ закрытого типа довольно сложно организовать эффективное очное взаимодействие с родителями. В данном случае работа с родителями может проводиться опосредованно с использованием ИКТ технологий: размещение информации на сайте учреждения по проблемам подростковых суицидов, разработка буклетов, памяток для родителей. Немаловажное значение имеет (как и на этапе диагностики суицидального поведения) тщательное изучение личного дела подростка, в т.ч. изучения характера детско-родительских отношений, проблем и условий семейного воспитания, межличностных отношений со сверстниками и взаимоотношений полов в предыдущий период.

5. Социально-правовое просвещение подростков. Иногда самоубийства среди подростков могут быть вызваны совершением правонарушений ими самими или в отношении них, незнанием подростками как вести себя в таких случаях, страхом перед наказанием. Это решается проведением циклов социально-правовых занятий с подростками в процессе воспитательной работы с ними.

6. Организация работы с педагогами с целью повышения уровня их компетенции в области подростковых суицидов. Просветительская работа с педагогами может быть построена в виде семинаров-практикумов, в программу которых необходимо включать вопросы диагностики, выявления признаков суицидального поведения; педагогической этики, особенностей построения взаимоотношений между педагогами и подростками («педагог-подросток») и др.

В процессе профилактики суицидального поведения различают: общую, первичную, вторичную, третичную профилактику.

Первый уровень – общая профилактика

Цель - повышение групповой сплоченности в образовательном учреждении.

Мероприятия:

Разработка и реализация программ укрепления психического здоровья, тренингов для подростков, организация воспитательной работы во всех подразделения образовательного учреждения, создание благоприятной психологической атмосферы и микроклимата. Подростки, находящиеся в благоприятной атмосфере, ощущающие справедливое отношение к себе, знающие, что у них есть близкие люди в учреждении (с кем можно поговорить, посоветоваться), ощущающие себя частью учреждения, коллектива сверстников, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого подростка с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составление индивидуальной программы или общей программы (плана) работы по профилактике суицидального поведения).

- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей (посредством тренинговой работы).
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование позитивного целеполагания и ценностных ориентаций.

Второй уровень – первичная профилактика

Цель – выявление подростков, относящихся к группе суицидального риска; их сопровождение подростков с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия:

1. Диагностика суицидального поведения.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и поддержке.
- Работа с семьей ребенка, испытывающего кризисное состояние.
- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний.
- Работа с семьей ребенка, испытывающего кризисное состояние.

3. Классные часы, круглые столы, стендовая информация.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
- Повышение осведомленности педагогов, вспомогательного персонала, родителей и подростков о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

С педагогами проводится психопросвещение по вопросам дезадаптивного поведения подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у подростка замечены признаки суицидального поведения.

С подростками о суициде необходимо вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в такой ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид - это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Прежде чем оказать помощь сверстнику, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная.

Подросткам необходима достоверная информация о суициде, которую важно знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде сверстнику.

4. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составление индивидуальной программы или общей программы (плана) работы по профилактике суицидального поведения) в общий план действий.
- Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении подростка, угрожающего закончить жизнь самоубийством.

Третий уровень – вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства.

Мероприятия:

1. Оценка риска самоубийства Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (подросток имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с подростком, который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
- Психолог входит в состав кризисного «штаба» по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос о помощи. Оповещение родителей.

Задачи на этом этапе: четко скоординировать деятельность медицинского персонала учреждения, при необходимости вызвать скорую психиатрическую помощь, посетить вместе с подростком консультацию у психиатра.

3. Разбор случая с персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и дальнейшего плана работы с подростком.

Задачи на этом этапе: провести с помощью различных технологий (например, технология работы со случаем) разбор случая, обсудить характер действий каждого участника работы (супервизия).

Четвертый уровень – третичная профилактика

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия

1. Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в образовательном учреждении и его изменению.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (другие подростки, персонал учреждения), организация работы с посттравматическим синдромом (ПТС).

Раздел 1. Диагностика суицидального поведения

О предрасположенности к суициду могут свидетельствовать следующие факторы:

- Предыдущая (незаконченная) попытка суицида (парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30%.
- Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
- Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
- Суициды в семье.
- Алкоголизм. Риск суицидов очень высок у больных, употребляющих алкоголь. Это заболевание имеет отношение к 25-30% самоубийств; среди молодых людей его вклад может быть еще выше – до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины или психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.
- Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов. Наркотики и алкоголь представляют собой относительно летальную комбинацию. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.
- Аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии (психопатологические синдромы).
- Хронические или смертельные болезни.
- Тяжелые утраты, например, смерть родителей (родителя), особенно в течение первого года после потери.
- Семейные проблемы: уход из семьи или развод родителей. Специалисты, сталкивающиеся с этими факторами риска у подростков, друзья и их семьи должны остерегаться упрощенного подхода к проблеме или чрезмерно быстрых заключений.

Суицидальная опасность велика среди следующих групп:

- Молодежь с нарушением межличностных отношений, «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие.
- Сверхкритичные к себе.
- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.
- Страдающие от болезней или покинутые окружением.

Психические заболевания с потенциальной суицидальной опасностью:

- Депрессия.
- Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой.
- Маниакально-депрессивный психоз.
- Шизофрения.

Признаками эмоциональных нарушений, способствующих суицидальному поведению являются:

- Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
- Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость).
- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.
- Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти.

- Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие..
- Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку.
- Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы..
- Погруженность в размышления о смерти.
- Отсутствие планов на будущее.
- Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

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

Словесные признаки. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии:

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

Поведенческие признаки.

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

Ситуационные признаки.

Человек может решиться на самоубийство, если:

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

Причины суицидального поведения подростков

Причиной суицида подростка, чаще всего, является **длительная конфликтная ситуация в семье**. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постигнуть такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Еще одна группа причин суицидального поведения связана с отношениями подростков с педагогами, администрацией образовательного учреждения. Именно в процессе обучения в образовательном учреждении формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение педагога может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффективности действий.

Тренинг для педагогов по профилактике суицидального поведения среди подростков «Мы голосуем за жизнь!»

**СЛАЙД 1. «Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
но отдельного человека всегда можно»
(Иосиф Бродский)**

Цель - повышение профессиональной компетентности педагогов по профилактике суицидов среди подростков.

Задачи:

- информировать педагогов об особенностях работы по предупреждению и профилактике суицидов среди подростков;
- изучить особенности суицидального поведения подростков для своевременного выявления его признаков;
- разработать механизмы работы педагогов по профилактике суицида.

Ожидаемый результат

- Организованная таким образом работа позволит информировать педагогов об особенностях профилактической работы по предупреждению суицида;
- Подготовит участников образовательного процесса к грамотным действиям в острых кризисных ситуациях, в период преодоления последствий ситуаций кризиса, посткризисного сопровождения подростков, склонных к суициду.

Материалы и оборудование, необходимое для тренинга: ватман, листы бумаги для принтера А4, клей, ножницы, карандаши, ручки, тушь (гуашь), кисти, вода в стаканчиках, компьютер, проектор.

Ход тренинга

«ПРИВЕТСТВИЕ»

Цель – настроить участников на тональность тренинга, создать атмосферу ценностного отношения к данной теме, раскрыть особенности личности и индивидуальности каждого участника.

Упражнение «Грецкий орех».

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Ведущий тренинга высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи нашли своих владельцев ведущий приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запоминал его особенности, или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный).

- На первый взгляд, кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться внимательно, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

- Такие же и наши воспитанники: каждый со своей историей, со своей жизненной позицией, со своими сильными и слабыми сторонами. Задача педагогов - понять каждого ученика, помочь им найти выход в любой жизненной ситуации, научить ценить жизнь.

ОЖИДАНИЯ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

СЛАЙД 2. Упражнение «Закрытая дверь».

На экране проектора изображена закрытая дверь.

Дверь символизирует:

- вход в новую жизнь;
- двойной символ - защиты и доступа;
- переход из одного места или состояния в другое, от света к тени;
- превращение;
- приют и защита;
- доступ к убежищу и теплу очага, общение, контакты с людьми и внешним миром;
- защита от опасностей и неведомого.

- Что вы ожидаете найти за закрытой дверью?

УПРАЖНЕНИЕ «Contract» (правила работы в группе)

Участникам тренинга предлагается разработать правила работы в группе. Правила записываются на листе ватмана и вывешиваются на стене. По мере необходимости к ним обращается ведущий в процессе тренинга.

- Равные права и возможности
- Ценность времени
- Вежливость
- Толерантность
- Разговор от своего имени
- Конфиденциальность
- Знак СТОП (звонок)
- Поднятая рука
- Мобильные телефоны без звука
- Свободный выход

Можете добавить еще что – либо к нашему контракту.

ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ

Суицид – геройство или слабость,
или в нервном потрясении срыв?

Есть, скажите, у кого-то храбрость
вскрыть его причин нарыв?

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

Но не высказать высоким слогом,
что порвало тоненькую нить между
жизнью и мгновенной смертью,
у которой за спиной развал.
Кто расскажет, как, в какие сети
не по воле человек попал?
Обсуждая тему, психиатры,
говорун-философ, – чудаки,
как на сцене скучного театра,
с пафосом шлифуют языки.
Но никто не знает, не узнает,
сколько б не потратил он труда,
почему самоубийца выбирает
путь себе такой вот в никуда!

- Мы выбираем жизнь, они – смерть.
- Мы пишем письма, они – предсмертные записки.
- Мы строим планы на будущее, у них – нет будущего.
- Кажется, что мы и они – из разных миров.
- Но как велика пропасть между нами, читающими эти строки, и теми, кто решился на самоубийство?
- Как сильно нужно измениться человеку, чтобы сделать этот шаг? Всего лишь – шаг. Они не были рождены самоубийцами, но умерли с этим клеймом. Они продолжают умирать.
- «Не надо спасать всё человечество. Стремитесь спасти хотя бы одну человеческую душу. В таком стремлении я вижу залог спасения ...» Эти слова кандидата педагогических наук, профессора Юрия Азарова являются руководством к деятельности педагогов, направленной на профилактику суицидальных явлений среди подростков.

СЛАЙД 3. Что такое суицид?

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

СУИЦИД — способность поставить под вопрос свою жизнь и изменить своё местонахождение. Смерть — побочный продукт суицида. Это акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания; осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

- Как часто встречаются случаи суицида среди детей и подростков?

СЛАЙД 4. Печальная статистика подростковых суицидов в России.

«Ежегодно, каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства.

Вопрос ведущего: Как вы думаете, что побуждает, что является причиной, толкающей подростков на столь отчаянный шаг? (Ответы участников тренинга)

- Каждому из нас природа подарила бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. День за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы

обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили.

Заложило нос при насморке — почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога — оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то ситуации, давая волю своим эмоциям, нам кажется, что жить не хочется.

Упражнение «Жить не хочется»

Цель – выявление причин суицида.

Ведущий: Сейчас я попрошу каждого из Вас нарисовать на листе бумаги круг и написать в нем фразу «жить не хочется».

Назовите слова, которые у Вас ассоциируются с этой фразой: (горе, обида, злость, смерть и т.д.)

А теперь попробуйте представить разные причины того, когда человеку не хочется жить. Случай, когда у Вас, может быть, было на душе плохо, а может быть обидно, горько. Запишите ситуации и обведите их, придайте им форму, например, облака.

Кто хочет прочитать свои ситуации? (ведущий может записывать их на доске, идет обсуждение)

В перечисленных ситуациях оказываются и подростки, и взрослые.

Одним из наиболее трагичных видов поведения подростков является суицид. Обычно суицид рассматривается как феномен социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциальных конфликтов. Под суицидальным поведением людей понимаются различные формы их активности, обусловленные стремлением лишить себя жизни и служащие средством разрешения личностного кризиса, содержанием которого выступает острое эмоциональное состояние при столкновении личности с препятствием на пути удовлетворения её важнейших потребностей. Кризис достигает такой интенсивности, что человек не может найти правильного выхода из сложившейся ситуации.

Упражнение «Мозговой штурм «Какие мотивы ведут подростка к суициду?»

Цель - выявление мотивов и причин суицида.

Группа разбивается на пары и каждая пара педагогов пишет на листе бумаги мотивы подростковых суицидов. Затем все озвучивается и записываются основные. По мнению группы, мотивы и причину подростковых суицидов.

СЛАЙД 5. «Немного статистики».

(проблемы в семье - 72,4%; несчастная любовь - 50,1%; употребление алкоголя, наркотиков - 47,8%; безысходность положения - 32,1%; проблемы в школе - 28,9%; стремление дать понять окружающим, что человеку плохо - 11,9%; стремление повлиять на другого человека, чтобы добиться от него желаемого - 8,8%; желание заставить человека раскаться в плохом, отношении к другому - 8%).

- Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь,

подвергаются большому риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов, неконтролируемых поступков.

- Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения...
- Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечается в качестве причин попыток самоубийства подростков.
- Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве, как средстве избавления от угнетающих его проблем.
- Причиной покушение на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни.
- Подростки, могут быть очень восприимчив и нестабилен, тяжелее переживать неудачи в личных отношениях, чем другие.
- Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков, у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса
- Конечно, суицид может быть результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями. Когда чей-то голос приказывает им покончить собой.
- Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности. Иногда депрессия может и не проявиться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – призыв – обратите внимание! Со мной что-то происходит.

СЛАЙД 6. Самая главная причина суицида.

Но все эти причины объединяет одна самая глубокая:

Предполагается, что одна из главных причин этого служит их неумение почувствовать себя равноправными членами подростковой общности, Первая причина и самая основная — непонимание.

- Как научиться понимать подростка? Как вовремя распознать его душевное состояние? Как не допустить оступиться? Как удержать от неверного шага? Эти вопросы волнуют педагогов. Найти на них ответы и есть главной целью нашего тренинга.

Притча

«Представьте себе человека, который стоит на одной ноге. Проходит некоторое время, и мышцы перегруженной ноги начинают сводить судорога. Человек едва удерживает равновесие, но продолжает стоять на одной ноге.

Вскоре начинает болеть уже все тело. Боль становится нестерпимой, и человек взывает о помощи. Естественно, находятся люди, которые пытаются всячески помочь ему.

Один массирует больную ногу. Другой берется за сведенный судорогой затылок и тоже массирует его по всем правилам лечебного искусства. Третий, видя, что человек вот-вот потеряет равновесие, предлагает ему свою руку для опоры. Многие советуют опираться руками, чтобы было легче стоять. А один мудрый старик предлагает подумать о

том, что человек, стоящий на одной ноге, может считать себя вполне счастливым по сравнению с теми, у кого вообще нет ног.

Находится и такой доброжелатель, который закликает нашего героя вообразить себя пружинкой, и чем сильнее он на этом сосредоточится, тем скорее кончатся его страдания. Некий серьезный, рассудительный старец благосклонно изрекает: «Утро вечера мудренее», и все решают, что надо подождать до утра.

Но ничего не помогает, и боль не утихает. Советы исчерпываются, вчерашние доброжелатели стараются незаметно уйти, а оставшиеся пребывают в растерянности.

Наконец появляется еще один, подходит к бедняге и спрашивает: «Почему ты стоишь на одной ноге, когда у тебя их две? Выпрями другую ногу и встань на нее».

Вывод: Трудностей и проблем много, советчиков еще больше, но помогают далеко не все и не всё. Для решения собственных проблем необходимо найти собственные же ресурсы. То есть встать на все имеющиеся ноги.

СЛАЙД 7. Что может предотвратить суицид?

МИНИ-ЛЕКЦИЯ

Самоубийство не является громом с ясного неба: подростки с суицидальными наклонностями весьма ясно предупреждают окружающих о своих намерениях и оставляют много возможностей для принятия соответствующих мер. Превенция самоубийств является для педагогов и сотрудников учреждения задачей огромной стратегической важности, для решения которой необходимо:

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь
- облегчение душевных страданий;
- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулов;
- осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства – токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.

СЛАЙД 8. Основные психические состояния, обуславливающие самоубийства

Следует знать основные психические состояния, обуславливающие самоубийства.

Состояния, приводящие к мысли о самоубийстве:

1. Низкая сопротивляемость стрессу и чувство разочарования и безысходности (недостаточное принятие реальности).
2. Ощущение неспособности изменить положение вещей (нет надежды на позитивные перемены в будущем).
3. Отсутствие навыков конструктивного решения проблемы, образ тупика».
4. Скрытый гнев: гнев скрывается, выдавая за другие чувства, он направлен внутрь себя, похоронен, но наличие его можно заметить;
5. Положение дел не улучшается, никто не может помочь, нет никакой надежды.
6. Убежденность в том, что только самоубийство решит все проблемы.

Упражнение «Капля»

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

Ход упражнения.

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

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

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

Когда люди не могут справиться с какими-то жизненными ситуациями или хотят доказать что-то хотя бы таким образом, т.е. своей смертью, как последним и веским аргументом, иногда это просто желание привлечь к себе внимание – все это может происходить на уровне фантазии, мыслей, высказываний, демонстративных попыток. Но при одних обстоятельствах – это может быть только демонстрация, а при других – целенаправленное суицидальное действие.

У китайцев многие столетия существовала традиция: в случаях незаслуженной обиды вешаться перед домом или прямо на воротах обидчика. Как хорошо, что эта традиция не сохранилась до нашего времени. Ведь из всех живых существ только человек может разумно и трезво оценить ситуацию.

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуации, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове).

СЛАЙД 9. Таблица, составленная Робинзоном Крузо или превращения негативного в позитивное

Негативное	Позитивное
Я заброшен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.	Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения.
Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей	Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
Я беззащитен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня.	Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих

	потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.
У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.	Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

Вывод: в любой ситуации нужно научиться видеть положительные моменты.

СЛАЙД 10. МИНИ – СООБЩЕНИЕ «Признаки суицидального поведения»

1. Уход в себя.
2. Капризность, привередливость.
3. Депрессия.
4. Агрессивность.
5. Нарушение аппетита.
6. Раздача подарков окружающим.
7. Психологическая травма.
8. Перемены в поведении.
9. Угроза.
10. Активная предварительная подготовка.

Упражнение «Портрет подростка, склонного к суициду»

Задание: из предложенного словесного описания личностной характеристики подростка определить признаки, вызывающие тревогу у педагогов по группе суицидального риска. Работа по мини- группам по 2-3 человека.

Группа № 1.

Обучающийся 9 класса А. не вызывает тревоги у классного руководителя: учится в меру своих возможностей, успевает по всем предметам. Дисциплину в школе не нарушает. Отношения с одноклассниками ровные, близких друзей в школе нет. Иногда в разговоре проявляется неудовлетворенность подростка в доверительных отношениях с родителями, сетование на недостаток внимания и заботы с их стороны. Мальчик болезненный, имеются хронические соматические заболевания. Свободное время чаще всего проводит за компьютером, родители не знают, какие игры предпочитает подросток, какие сайты посещает. Ал. не знает, чем будет заниматься в будущем, профессиональных предпочтений не имеет. Не может объяснить и не понимает ценности жизни.

Группа № 2.

Обучающаяся 11 класса К. проживает и воспитывается в полной, материально обеспеченной семье. Отец отличается авторитарностью, его слово в семье – закон. Строго следит за сыном: оценки в школе, посещение спортивной секции по баскетболу, подготовка домашнего задания, помощь матери по дому – всё по расписанию. При малейшем нарушении он слышит упрёк: «Ты плохой сын, из тебя не получится хорошего человека». В коллективе сверстников К.авторитета не имеет, потому что не участвует в коллективных делах, не посещает мероприятия (папа не разрешает). Юноша часто испытывает страх наказания или позора.

Группа № 3.

В. всегда отличался плохим поведением в школе, последнее время ещё больше жалоб: курит в туалете, грубит учителям, прогуливает уроки. Сейчас учится в 8-ом классе. По мнению самого подростка, педагоги ставят ему «2» не за знания, а за поведение, из личного неприятия подростка. Со многими учителями длительные конфликты, т. к. подросток не стесняется поправить учителя, указать на фактическую ошибку. Подростка отличает высокий интеллект,

владеет многообразной информацией. Воспитывается одной матерью, которая работает по сменам. Отец год назад ушёл из семьи и вычеркнул сына из своей жизни.

Группа № 4.

Обучающегося Н. (10 класс) характеризуют как «среднего» ученика: иногда опаздывает на уроки, изредка прогуливает занятия, дисциплину на уроке нарушает редко, от учителей старается держаться на расстоянии. В классе заметной роли не играет. Мама подростка заметила, что у сына исчезли все школьные друзья, звонят совсем незнакомые ребята. Подросток плохо ест, много пьёт жидкости. Настроение обычно подавленное. Возникает ощущение, что Н. кого-то боится, но помощи не просит. Обеспокоенные родители обратились за помощью к психологу, но подросток отказался от встречи со специалистом.

Группа № 5.

Р. (9 класс) всегда был очень активен в классе. Некоторое время назад классный руководитель заметила изменения в поведении подростка. Он изменил внешний вид (тёмная одежда, небрежность), перестал общаться со многими одноклассниками. Появились новые друзья, которые не допускают в свою компанию посторонних людей. В порыве откровения он рассказал прежним друзьям по классу о своём кумире, который «очень красиво окончил земную жизнь – вылетел из окна подобно птице»...

После того, как участники тренинга выделили признаки суицидального поведения, происходит обмен мнениями и обсуждение.

МИНИ-ЛЕКЦИЯ

СЛАЙД 11. КАК РАСПОЗНАТЬ ПОДРОСТКА, ОБДУМЫВАЮЩЕГО САМОУБИЙСТВО?

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

Словесные признаки:

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

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

Поведенческие признаки:

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

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

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

Таблица для первичного выявления подростка (подростков), относящихся к группе суицидального риска

Факторы	Индикаторы	Частота проявлений (иногда, редко, часто, постоянно)
ИДЕАЛЬНЫЕ	Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»).	
	Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться»).	
СИТУАТИВНЫЕ	Суициды родственников, родителей.	
	Смерть близкого родственника.	
	Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, самого подростка.	
	Наличие в семье психических больных.	
	Разводящиеся родители, конфликты в семье.	
	Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья.	
	Неполная семья, семья с отчимом или мачехой.	
	Резкое изменение социального статуса родителей (потеря работы, разорение).	
	Изменение места жительства, места учебы (в течение последнего года)	
	Является отверженным.	
	Является жертвой насилия: физического, эмоционального, сексуального (<i>укажите какого</i>).	
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ	Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи).	
	Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим).	
	Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.	
	Употребление подростком наркотиков.	
	Изменение аппетита, сна, ритма жизни.	
	Стремление к рискованным действиям.	
	Резкое несоблюдение правил личной гигиены.	
	Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.	

СЛАЙД 12. "Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком"

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

- Внимательно выслушивайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.
- Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

Упражнение «Нужные слова» (задание заполнить таблицу)

№ п/п	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1.	"Ненавижу учебу, класс..."		
2.	"Все кажется таким безнадежным..."		
3.	"Всем было бы лучше без меня!"		
4.	"Вы не понимаете меня!"		
5.	"Я совершил ужасный поступок..."		
6.	"А если у меня не получится?"		

КЛЮЧ

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1.	"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй"
2.	"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
3.	"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом"
4.	"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я"	"Кто же может понять молодежь в наши дни."

		действительно хочу это знать"	"Никому не нужны чужие проблемы"
5.	"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
6.	"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому" "Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

Упражнение «Алгоритм психолого-педагогического сопровождения подростков, склонных к суицидам» (задание - проранжировать позиции)

- определите источник психологического дискомфорта;
- выясните, как ребенок решал сходные ситуации в прошлом;
- определите, что может быть полезным для разрешения настоящей проблемы;
- выясните, что остается позитивно значимым для подростка;
- научите использовать методы снятия психологического напряжения;
- попытайтесь уменьшить степень психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение;
- вселяйте надежду на лучшее будущее;
- попробуйте сформулировать ближайшую реалистичную цель для ребенка.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА «ПРОЕКТНАЯ МАСТЕРСКАЯ» «Формы работы педагогов по профилактике суицида» (работа в группах по 4-6 человек)

Задание: Разработать комплекс мероприятий по профилактике суицида.

1 группа - Работа педагога с подростками.

2 группа - Работа педагога с родителями.

3 группа - Мероприятия по формированию антисуицидальных установок личности.

Выступление групп

1. Рекомендуемые формы профилактической работы с подростками

- Акция «Я выбираю жизнь»
- Воспитательный час «Поиск позитивных путей разрешения конфликтных ситуаций»
- Конкурс сочинений о смысле жизни (например, «Несколько слов о поиске смысла в жизни» или «Классики литературы о смысле жизни»)
- Проблемные мастерские для педагогов, родителей, обучающихся «Нормы неконфликтного общения», «Пути получения помощи в ситуации дискомфорта или стресса»
- Тренинговые занятия «Дорога к спасению души»
- Круглый стол «Я в этом мире не один» (по проблеме одиночества личности учащегося в социуме и дома)
- Конференция «Наше духовное богатство»
- Воспитательный час «Экстремальная ситуация. Как себя вести?»

- Психолого-педагогические групповые консультации на темы «Умей владеть собой», «Приемы снятия психологического напряжения»,
- «Экзамен без стресса» и др.
- Кинолекторий на тему «Нравственные ценности» и др.
- Час информирования «10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств»
- Цикл классных часов (3 занятия) для учащихся 8 – 11 классов «Жизнь прекрасна!»

2. Рекомендуемые формы профилактической работы с родителями

- Родительский лекторий «Подростковый суицид».
- Информационные листы и памятки для родителей.
- Психолого-педагогическое консультирование родителей по вопросам проблемных (конфликтных) взаимоотношений с детьми.
 - Психолого - педагогические консультации на темы: «Роль семьи в развитии ребенка», «Семейная атмосфера», «Супружеский конфликт и эмоциональное состояние ребенка», «Детско-родительский конфликт и способы его преодоления», «Семейная жестокость» и т.д.
 - Работа с семьей подростка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
 - Работа "Телефона доверия".
 - Консультации для родителей по определенному графику.
 - Приглашение родителей и учащихся (по необходимости) на индивидуальные беседы с юристом, педагогом, психологом.
 - Работа по профилактике отрицательных привычек: курение, токсикомания, наркомания.
 - Педагогические поручения, например, организация труда в семье, семейного праздника, режима дня подростка, семейного чтения или написание письма своему сыну и т.д.
 - Педагогические практикумы на следующие темы: «Какой вы родитель», «Как помочь ребенку учиться», «Какой у вас ребенок», «Претензии к моему ребенку» и т.д.

3. Мероприятия по формированию антисуицидальных установок личности

Факторы личности	Мероприятия
Эмоциональная привязанность к значимым родным и близким	Конкурс рисунков «Моя семья» Спортивный праздник «Наша дружная семья» Игра «Я и мои друзья»
Выраженное чувство долга, обязательность	Литературная конференция «Долг чести» Конкурс чтецов «И помнит вся Россия...»
Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба	Конкурс стенгазет «Не навреди» Мозговой штурм «Надо ли изменить свое поведение»
Учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения	Дискуссия «Марионетка» Беседа «Жизнь – дар Божий»
Убеждения о неиспользованных жизненных	Вечер встречи с интересными людьми

возможностях	Деловая игра «Мой старт»
Наличие жизненных, творческих, семейных и других планов и замыслов	Конкурс рассказов «История моей семьи» Конкурс проектов «Мои потомки»
Психологическая гибкость, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности	Тренинги «На тропе доверия» Игра «Умей сказать «нет»
Наличие актуальных жизненных ценностей и целей	Дискуссия «Для чего живет человек?»
Планирование ближайшего и перспективного будущего	Сочинение «Мои планы» Деловая игра «Я через 10 лет»

Обсуждение

Вернемся к началу нашего занятия, итак, **«жить не хочется»**, зачеркнем частицу не (если на доске, можно «не» стереть) и найдем те причины, из-за которых хочется жить.

Поверьте, их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, на которых напишем аргументы в пользу человеческой жизни.

Пусть каждому человеку в жизни светит солнце. Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается.

Лучший день — сегодняшний. Будем же счастливы сегодня! Здесь и сейчас!

СЛАЙД 13-14.

Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.

Жизнь – это красота. Увлекайся ею.

Жизнь – это мечта. Осуществи ее.

Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни ее.

Жизнь – это игра. Стань игроком.

Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.

Жизнь – это приобретение. Охраняй его.

Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.

Жизнь – это тайна. Познай ее.

Жизнь – это долина слез. Преодолей все.

Жизнь – это песня. Допой ее до конца.

Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в нее без страха.

Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.

Жизнь такая интересная – не растрать ее.

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.

РЕФЛЕКСИЯ

На доске лист ватмана с изображением двери. На столах лежат конверты с «ключиками» и «замками».

Ведущий спрашивает у участников, полезными ли оказались для них полученные знания. «Если сегодняшний тренинг для Вас был полезным, интересным, то, Вы, пожалуйста, возьмите ключик. Приклеивая его на изображенную дверь, озвучьте, что для Вас было самым интересным и полезным. Приклеивая на «дверь» замок, отметьте те моменты, вопросы, которые остались для Вас непонятными».

Каждый участник тренинга высказывает свою точку зрения в отношении поставленной проблемы.

Притча

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву.

Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. "Разве тебе безразлична судьба детей?" - спросили спасатели. Третий путник им ответил: "Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»

- Также и мы с вами должны потратить огромные усилия на профилактику, чтобы предотвратить возникновение суицидальных мыслей, намерений.

Святая наука — расслышать друг друга...

Не только расслышать, но и понять и помочь. Если сделать это вовремя, то, сколько жизней детей и подростков мы сможем сохранить.

Притча

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая - я ее умиротворю, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

В наших руках возможность создать в школе такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя «как дома».

Лист рефлексии

1. Считаете ли вы тему тренинга актуальной? (подчеркните или напишите)
да нет другое

2. Считаете ли вы эффективным проведение методического занятия в предложенной форме? (подчеркните или напишите)
да нет другое

3. Отметьте состояние, которое вы испытывали в процессе участия в занятии:

интерес	удовольствие	раздражение	волнение
скука	беспокойство	эмоциональный подъем	удовлетворение

4. Пожелания и рекомендации к ведущему тренинга:

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

«Надежда творит чудеса» - групповое профилактическое занятие в форме тренинга, направленное на профилактику подросткового суицида (для подростков)

В нашей жизни, к сожалению, существует такое трагическое явление, как подростковый суицид. Когда такое происходит, у окружающих остается неизбывное чувство вины и множество вопросов: «Что мы сделали не так, почему вовремя не заметили, не помогли, не предотвратили...» Наверное, полностью искоренить это явление невозможно, но сделать так, чтобы подобных случаев было как можно меньше, задача всех, кто воспитывает и учит подростков.

Как начать с подростком разговор на эту непростую тему? Многие взрослые думают, что такие беседы могут усугубить ситуацию, подтолкнуть к трагическому исходу. Действительно, тема подростковых самоагрессивных состояний требует особого, деликатного, осторожного подхода. Нужно найти подходящие слова и примеры, выбрать верный тон, создать нужную атмосферу. Но все-таки лучше начинать, пробовать, ошибаться, чем стоять в стороне и наблюдать, как наши дети совершают непоправимый шаг.

Тренинг разработан на основе фильма о Нике Вуйчиче, рожденном без рук и ног. Именно этот фильм и задает атмосферу всего занятия, состоящую, как и вся наша жизнь, из отчаяния, оптимизма и надежды. Разговор о Нике позволяет показать пример стойкости, пример борьбы и любви к жизни без назидательности и нравоучений, затронуть тему ответственности перед собой и близкими, поговорить о ценности каждого человеческого существа.

Цель занятия: профилактика самоагрессивных состояний.

Задачи:

- способствовать осознанию разнообразия физических и психологических особенностей человека;
- формировать ценностное отношение к жизни;
- помочь актуализации личных ресурсов.

Целевая группа: воспитанники учреждения

Продолжительность занятия: 90 минут.

Рекомендуемое количество участников: 12–15 человек.

Необходимые материалы: видеоролик «История Ника Вуйчича», «Ресурсы Ника», листы формата А4, фломастеры.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнение «История Ника Вуйчича»

Вступительное слово тренера

Сегодня мы начнем наше занятие с просмотра фильма «История Ника Вуйчича». Некоторые из вас уже знакомы с героем фильма, но многие увидят историю его жизни впервые. Послушайте, пожалуйста, внимательно его слова, постарайтесь запомнить те, которые будут наиболее значимы для вас.

Рефлексия упражнения

После просмотра фильма воспитанники рассказывают о чувствах, которые вызвал у них герой фильма, об удивившем их факте из жизни Ника, называют значимую фразу. *Обсуждается контекст фразы*, обучающиеся и тренер приводят примеры из жизни, раскрывающие ее смысл.

Упражнение «Менять или находить смысл?»

Тренер. У многих людей есть свои страхи, комплексы, неприятие своей внешности, черт характера, семейной или личной ситуации. Все их внимание приковано к этому «негативу», у них практически постоянно плохое настроение. Но самое главное — тратится очень много жизненной энергии на борьбу с этими «ветряными мельницами». Давайте попробуем найти конструктивный выход из этой неприятной ситуации. Возьмите лист бумаги, разделите его чертой на две части. Левую часть озаглавьте «Что мне не нравится в себе, что я в себе не принимаю, не люблю?». В течение 3 минут напишите ответы на эти вопросы (достаточно перечислить 2–4 пункта, возможно, у кого-то их будет больше).

В фильме прозвучали слова Ника: «Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь». Трудно не согласиться с этими словами. Мы не задумываемся над тем, какие ограничения накладываем на свою жизнь, отрицая свои внешние или внутренние качества, считая их «отклонением от нормы». Но Ник произносит и такие слова: «Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой». Быть собой — значит принять всего себя, понять, как говорит Ник: «Что же хорошего в том, что ты родился таким». Именно этими словами мы озаглавим правую часть листа. В течение 3–5 минут каждый из вас попробует найти, что хорошего могут принести в вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся. Попробуйте найти «обратную сторону медали» для каждого качества из левой части листа.

Рефлексия упражнения

Тренер предлагает участникам озвучить свою работу (разумеется, по желанию, частично). Участники обсуждают, какой новый опыт получили с помощью упражнения.

Тренер. Может быть, сегодня вам не удалось найти «обратную сторону» для всех качеств из левой части листа, но важно, что вы узнали — то, что нас в себе не устраивает, что нами отрицается, имеет смысл. Как говорит Ник: «У тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это». Если что-то можно изменить — найдите силы и измените, если невозможно — поймите, какой смысл в этом можно найти, и используйте в своей жизни.

Упражнение «Ценность человеческого существа»

Тренер. Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. В фильме Ник говорит: «У каждого человеческого существа есть ценность». Думаю, что с этим согласятся все.

Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Следовательно, ценность человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека по факту его рождения. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения

окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс — обладая ценностью по факту рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья. Как вы думаете, как научиться по-настоящему ценить, а, следовательно, любить себя?

Участники отвечают на вопрос, приводят примеры из своей жизни.

После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его лист.

Рефлексия упражнения

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

Упражнение «Нет ничего лучшего...»

Тренер. Я хочу вам подарить слова Ника, которые помогают ему жить и быть счастливым. Дополните их вашими фразами или словами близких, друзей, которые придают вам силы в сложные моменты жизни.

Участникам раздаются листы «Ресурсы Ника», на которых они записывают одну-две свои фразы.

Ресурсы Ника

«Я живу полной жизнью»

«Никогда не сдаваться!»

«Что же хорошего в том, что ты родился таким?»

«Отец сражался»

«Проблемы решали по мере их поступления»

«Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь это»

«Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь»

«У тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это»

«У каждого человеческого существа есть ценность»

«Нет ничего лучшего в этом мире, чем помощь кому-то еще»

«Ты должен жаловаться»

«У нас у всех свои взлеты и падения»

«Я просто начал плакать»

«Вы падаете, и кажется, что подняться нет сил, но неудача — еще не конец»

«Надежда творит чудеса»

«Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой»

«Смеяться, когда тяжело»

«Вы не поверите, я — ваш капитан»

Тренер. Вспомните слова Ника: «Нет ничего лучшего в этом мире, чем помощь кому-то еще». Я предлагаю поделиться личным ресурсом (вашей фразой) с окружающими.

Участники озвучивают свои фразы мотиваторы, желающие дописывают их на своих листах.

Рефлексия упражнения

Тренер предлагает участникам назвать самые значимые для них слова, обсудить, почему именно эти слова актуальны сегодня. Акцентируется внимание на чувствах, которые возникают, когда кому-то помогаешь.

Итоговая рефлексия занятия

Тренер. Сегодня состоялся очень важный разговор о том, что в жизни бывают различные ситуации — некоторые невозможно изменить, а есть те, которые изменить можно, но не хватает желания или упорства.

Но если каждый из нас в трудную минуту будет вспоминать такого жизнерадостного человека, как Николас Вуйчич, и его слова «Никогда не сдаваться!», то сумеет найти выход из самой трудной жизненной ситуации.

Участники рассказывают о своих чувствах, о том, какой новый жизненный опыт они приобрели на занятии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. — СПб., 1994.
2. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 1998. — № 2.
3. Рыжова Н.А. Деадаптивное поведение детей. — М., 2000.
4. Снайдер Р. Практическая психология для подростков. — М., 1995.
5. Журнал "Школьный психолог" № 11, ноября 2014 г.
6. <https://weburok.com/>
7. <https://infourok.ru/seminartrening-dlya-pedagogov-po-profilaktike-podrostkovogo-suicida-na-temu-golosuem-za-zhizn-799321.html>

Рекомендации педагогам по превенции суицидального поведения, ведению просветительской работы среди подростков

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.

Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите суицидента как личность.

Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей всех возрастов, рас и социальных групп совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения.

Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем.

Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь,

существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается нам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это является доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте.

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы.

Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий, человек, ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?». Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?»

Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений.

Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы слышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа: «Вы на самом деле так не думаете», - как проявление отвержения и недоверия. Если вести беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие проблемы, как у тебя», - и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничтожают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы.

Вместо того, чтобы говорить, суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», - или: «Но моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с супругом или детьми. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющегося для него значимости достижимо? Кто те люди, которые продолжают его

волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселяйте надежду.

Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. В недавней истории примером может служить поведение евреев во время холокоста, когда Гитлер стремился их полностью истребить. Перед 1940 годом среднемесячное число самоубийств составило 71,2. В мае того года, сразу после вторжения нацистов, оно возросло до 371. Люди шли на самоубийства из-за страха попасть в концентрационные лагеря. Евреи, которые не избежали этой кошмарной участи, вначале сохраняли веру в освобождение или воссоединение семей. Пока оставалась хотя бы искра надежды, происходило сравнительно мало суицидов. Когда же война стала казаться бесконечной и начали доходить слухи о расправах гитлеровцев над миллионами людей, то суициды среди узников лагерей приняли форму эпидемий.

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу остроумно заметил; «Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы тех, кто утратил надежду». Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях.

Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надеяться и ни молиться. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованы: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой «доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана». Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?» Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций.

Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо, переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства.

Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты,

использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности.

Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.

Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность. Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт: попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам.

Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Многие священнослужители являются превосходными консультантами - понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям.

Источником помощи являются врачи. Они обычно хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить человека к знающему специалисту. Вначале же, пока пациент не получил квалифицированной помощи, врач может назначить ему препараты для снижения интенсивности депрессивных переживаний. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье.

13. Важность сохранения заботы и поддержки.

Если критическая ситуация миновала, то специалисты или семья не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о лицах, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой - ни столь «некомпетентны», что и этого не могут делать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать суициденту полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидент не адаптируется в жизни.

14. Динамика развития суицидального поведения.

Первая стадия - стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти.

Вторая стадия – это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях: «Я сброшусь с крыши», «Легче повесится, чем жить так...», «Напьюсь таблеток, усну и не проснусь никогда».

Третья стадия – суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Для профилактики самоубийств важное значение имеет выяснение состояния эмоционально-волевой сферы человека, покончившего с собой, его психическое отношение к предстоящему суициду. Поскольку самоубийство – деяние умышленное, то, прежде чем говорить об их предупреждении, необходимо рассмотреть мотивы и причины самоубийств.

15. Мотивы и причины самоубийства:

1. Лично-семейные конфликты, в том числе семейные конфликты, развод; болезнь, смерть близких; одиночество; неудачная любовь; оскорбления со стороны окружающих; половая несостоятельность.
2. Состояние здоровья, в том числе психические заболевания; соматические заболевания; внешняя непривлекательность.
3. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.
4. Материально-бытовые трудности.
5. Конфликты, связанные с учебой, в том числе конфликты, неуспехи в учебе.
6. Влияние интернета и субкультур.
7. Депрессия, апатия.

Как обрести душевное равновесие в периоды стрессовых переживаний

В жизни каждого человека бывают сложные ситуации, когда «теряется» душевное равновесие. Не удаётся уговорить себя, что могло бы быть и хуже, так как кажется, что хуже уже быть не куда. И совсем не верится, что вы сможете так же беззаботно смеяться, как и раньше.

Сможете! Черная полоса в вашей жизни не навсегда, но если вы не найдёте в себе силы помочь себе, то без потерь не обойдётесь. Вы рискуете либо озлобиться и ожесточиться на долго, либо впасть в депрессию. Так что выбирайте: вам может помочь доктор «время», но вы можете помочь себе и сами. Если вы решили самостоятельно бороться за своё душевное равновесие, вам могут быть полезны следующие советы.

1. Верьте, что жизнь вас не оставит – «Кривая выведет всегда». Персидский поэт Низами формулирует это так: «За темнотой придёт сияние света, ты в это верь и будь непоколебим».
2. Поймите, что пережить вашу неприятность можете только вы, не перекладывайте её на плечи других, из этого ничего хорошего не получится. Примите случившееся, как неизбежное.
3. Поделитесь с кем-нибудь своими переживаниями. Не замыкайтесь на своих проблемах и побольше общайтесь с людьми.
4. Найдите образец: человека, который выстоял в подобной или ещё более сложной ситуации. Подумайте, как он справлялся с проблемами.
5. Если вам показалось, что вас хотели обидеть, не делайте скоропалительных выводов. Вы сейчас очень возбуждены и можете всё неправильно истолковать.
6. Сделайте выводы. Примите поражение как ценный урок, подаренный вам жизнью. Теперь вы знаете, что так поступать не следует (полагаться на таких людей, не учитывать таких обстоятельств). В другой раз вы это учтёте.
7. Не предавайтесь «генерализации» и «катастрофизации». Если вас предал один человек, это совсем не значит, что «все такие» (генерализация). Если вы получили «2» на экзамене – это ещё не катастрофа.

8. Не «переживайте» бесконечно случившееся. Оставьте его для истории и вспомните, что вокруг множество дел, требующих ваших рук и ума.
9. Практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.
10. Старайтесь выглядеть как можно лучше (так, чтобы нравиться себе), назло всем невзгодам.
11. Не стесняйтесь попросить о помощи. Не надо этого стыдиться. Как правило большинство из нас с удовольствием помогут.

Когда жизнь теряет краски (средства от депрессии)

Необходимо влюбиться. Прежде всего, в себя. Занимайтесь собой.
Музыка утоляет боль, вселяет надежду, несёт разнообразную гамму чувств. Слушайте Баха, Моцарта, Чайковского, Вивальди и др.
Отправляйтесь в путешествие.
Купите себе что-нибудь яркое, дорогое или вкусное.
Можно влюбиться или общаться с приятными людьми.
Принять холодный душ.
Заняться спортом.
Заняться творчеством, оно вселяет надежду.

Некоторые способы помощи подростку, решившему окончить жизнь самоубийством

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

ОБСУЖДАЙТЕ – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к вам.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Подростки часто отрицают, что говорили всерьёз, пытаются высмеять вас за излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьёз.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ – обобщайте – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?». Если вы получаете ответ, переходите к конкретному. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмёшь? Что тогда произойдёт? А что, если ты промахнёшься? Кто тебя найдёт? Недосказанное, затаённое вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЁРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он доверяет. Узнайте, кто ещё мог бы помочь в этой ситуации.

Утверждения подростка о том, что кризис уже миновал, не должны ввести Вас в заблуждение. Часто подросток может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь. Оцените его внутренние резервы.

Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, психологов, социальных педагогов, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить ребенка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

На настроения, переживаемые человеком близким к самоубийству, трудно найти однозначную реакцию. Но ему может помочь возможность поговорить с кем-то, кто его будет по-настоящему слушать. Хорошо, если такой человек оказался рядом!

Как помочь человеку в кризисной ситуации

Возможно, по ходу общения с человеком, переживающим кризис, у вас периодически будет возникать чувство растерянности. Вам будет казаться, что вы скоро запутаетесь и ничем помочь не сможете. Для того чтобы помочь, совсем необязательно обладать мудростью царя Соломона. Верьте, что у вас есть здравый смысл – это немало, а у него – хотя бы небольшая способность измениться.

Постарайтесь проявить терпение и вызвать доверие к себе. Когда собеседник начинает говорить, он и без ваших советов многое увидит по-другому, поймёт и сделает шаг в решении своей проблемы. Главное – уметь слушать.

Показывайте свой интерес и понимание. Будьте искренними, дружественными и сочувствующими. Но если «провалитесь в проблему собеседника с ногами и головой», помочь не сможете. Стойте на земле твёрдо. Обсуждая его проблему, постарайтесь разделить её на части. Обдумывайте вместе варианты, но избегайте давать прямые советы. В разговоре не выражайте свои мысли сложно, не употребляете длинных фраз.

Важно склонить человека к конкретному активному действию. Помогите изменить реалистичный план и начать его выполнение. Подчеркните, что, если он будет что-нибудь делать для исправления своего положения, его самочувствие улучшится.

Если с таким человеком или такими людьми вам приходится разговаривать подолгу, то стоит помнить и о своём состоянии, и о своём здоровье. В этом нет никакого эгоизма – если вы потеряете здоровье, то уже никому не поможете. Поэтому необходимо своевременно заметить у себя часто возникающие состояния напряжения. Используйте приёмы снижения напряжения и утомления. Помните о необходимости следить во время разговора за своим дыханием. Оно должно быть ровным и спокойным, выдох должен быть полным и свободным.

Если вы обнаружили у собеседника мысли о самоубийстве, то постарайтесь вести разговор таким образом, чтобы он задумался о бессмысленности такого поступка.

Самоубийство ничего не решает, оно всегда уничтожает все пути к какому-либо решению. Надежда на то, что самоубийство или попытка его совершить повлияет на чьи-то взгляды, напрасна. Такие события не оказывают желаемого воздействия на конкретного человека и ничего не доказывают. «Незрячий» не прозреет, «злодей» не раскается, «заблудший» не встанет на путь истины, во всяком случае из-за этого, и т.п.

Не потворствуйте его попыткам переложить ответственность за его жизнь на кого-либо: на любимого, родителей, врача, начальника, вас... Человек только сам ответственен за свою жизнь и свои поступки.

«Не во что верить», – нередко заявляют люди, не пришедшие к вере в Бога. Если человек говорит об отсутствии смысла жизни, посоветуйте ему обратиться к Библии, к христианской литературе.

Самоубийство ляжет тяжким грузом на души близких, сократит им жизнь, обесцветит им радость на долгие годы. Это настолько тяжкий грех, что в Православной Церкви самоубийц не принято отпевать в храме.

Источники:

1. <http://www.vashpsixolog.ru/preventive-work-of-a-psychologist-in-the-school/130-prevention-of-suicide-suicide/1936-doklad-metody-profilaktiki-suicidalnogo-povedeniya-sredi-podrostkov>
2. <http://zdravotvet.ru/profilaktika-suicidalnogo-povedeniya-u-podrostkov/>

ЛИТЕРАТУРА

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевецкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
13. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
14. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
15. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
16. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2

Тематический план занятий с подростками

№ п/п	Содержание занятий	Материалы
1	1. Приветствие «Никто не знает, что я...» 2. Упражнение «Жизненный девиз» 3. Анализ сказки 4. Упражнение «Золотая рыбка» 5. Упражнение «Рыба для размышления» 6. Ритуал прощания	Заранее заготовленные листки с неоконченными предложениями, небольшая коробка.
2	1. Ритуал приветствия «Здравствуй по секрету» 2. Психотерапевтическая сказка «Коряга» 3. Дискуссия на тему «Кризис» 4. Дискуссия по методу Джеффа 5. Ритуал прощания	Таблички с надписями «ЗА» и «ПРОТИВ».
3	1. Ритуал приветствия 2. Тренинг разрешения проблемных ситуаций 3. Психологические рекомендации «Как преодолеть кризис» 4. Упражнение «Мои внутренние ресурсы» 5. Ритуал прощания	Музыкальное сопровождение.
4	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Не сотвори проблему» 3. Чтение и обсуждение притчи 4. Релаксационное упражнение «Заброшенный сад» 5. Ритуал прощания	Музыкальное сопровождение, листы бумаги, ручки.
5	1. Ритуал приветствия 2. Мини-лекция «Кто выбирает обиду?» 3. Упражнение «Исследуем иррациональные требования» 4. Релаксационное упражнение «Место мечтаний» 5. Ритуал прощания	Таблица с иррациональными требованиями (на каждого участника), ручки.
6	1. Ритуал приветствия 2. Мини-лекция с элементами беседы «Одиночество: за и против» 3. Упражнение «Минута одиночества» 4. Упражнение «Рисуем одиночество» 5. Ритуал прощания	Бумага для рисования, простые и цветные карандаши, ластик
7	1. Ритуал приветствия 2. Тест «Мое отношение к одиночеству» 3. Релаксационное упражнение «Мой огонек» 4. Притча об одиночестве 5. Упражнение «Пути выхода из одиночества» 6. Ритуал прощания	Бланки с вопросами на каждого участника, ручки, музыкальное сопровождение
8	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Коридор безопасности» 3. Ритуал прощания	Стулья по количеству участников, шариковые ручки, стикеры, доска, карточки с критериями безопасности, разноцветные

		воздушные шары, гири.
9	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Незаконченные предложения» 3. Упражнение «Преодоление» 4. Упражнение-игра «Обрыв» 5. Упражнение «Мужество быть» 6. Притча о каретном мастере 7. Ритуал прощания	Не требуются.
10	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Снегопад» 3. Упражнение «Декларация моей самооценки» 4. Притча о буре 5. Упражнение «Чемодан» 6. Ритуал прощания	Листы бумаги (лучше использовать писчую) по количеству участников.

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА

ЗАНЯТИЕ № 1

Цель: помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя как личность; сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников; помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

Материалы: заранее заготовленные листки с неоконченными предложениями, небольшая коробка.

1. Приветствие «Никто не знает, что я...»

Процедура проведения. Участники сидят в традиционном кругу.

Ведущий: «Сейчас каждый из вас начнет свое приветствие со слов «Никто не знает, что я...»

2. Упражнение «Жизненный девиз»

Ребята должны представить свой жизненный девиз, свой главный принцип жизни. Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.

3. Анализ сказки

Подросткам предлагается прослушать сказку и затем проанализировать её, ответив на ряд вопросов.

«Сказка о милостивой судьбе»

(Д. Соколов)

Цвели рядышком два деревца – молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

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

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

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

Они достигли своих целей, а вы достигайте своих.

4. Упражнение «Золотая рыбка»

Ребятам предлагается ответить на вопрос: «О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?».

5. Упражнение «Рыба для размышления»

В основе упражнения лежит методика «Неоконченные предложения». Заранее заготовленные листки с неоконченными предложениями сворачиваются и укладываются в коробку, которая ставится в центр круга.

Психолог: «Сейчас каждый из вас по очереди будет ловить «рыбу», доставая из коробки листок бумаги, на котором записано предложение. Предложение не окончено. Ваша задача – вслух прочитать написанное, завершая его своими собственными словами.

Примеры «неоконченных предложений»

- Мой самый большой страх – это...
- Я не доверяю людям, которые ...
- Я сержусь, когда кто-то ...
- Я в самом деле очень не люблю в себе ...
- Я хотел бы, чтобы та, на которой я женюсь, была ...
- Мое самое страшное воспоминание ...
- Самое лучшее, что могло бы произойти со мной, - это ...
- Если бы я мог по мановению волшебной палочки что-то изменить в себе, то это было бы ...
- В людях мне больше всего нравится ..., потому что ...
- В собственном характере мне больше всего нравится ...
- Мое самое счастливое детское воспоминание ...
- Я становлюсь лучше и добрее, когда ...

После ответа каждого участника проходит обсуждение.

6. Ритуал прощания*

Ведущий: «Тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без представления, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его все были хлеба» (Ф. Достоевский).

* В качестве ритуала прощания на этом и на всех последующих занятиях ведущий произносит цитату известных литераторов или психологов, заканчивая тем самым тренинговое занятие.

ЗАНЯТИЕ №2

Цель: создать условия для осознания подростками своего жизненного предназначения, расширить репертуар конструктивных способов выхода из сложных жизненных ситуаций.

Материалы: таблички с надписями «ЗА» и «ПРОТИВ».

1. Ритуал приветствия «Здравствуй по секрету»**

Участникам группы предлагается написать в записке приветствие, но не подписываться, а сложить записку и положить ее в волшебную шляпу. Затем каждый по очереди вынимает записку и читает приветствие, как будто это его собственное.

2. Психотерапевтическая сказка «Коряга»

Участникам предлагается с закрытыми глазами прослушать сказку.

Сказка «Коряга»

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала Коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, все красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая – ни красоты, ни проку... Как ей было обидно! Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики..., - думала Коряга, завидуя этим деревьям. – Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я никому такая не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...»

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для неё было крайне неожиданным, что старик обратил на неё внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув её, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту метут, выкинут и забудут... Но несмотря на это она была счастлива!

В телеге Коряга оказалась в большой компании с различными палками и поленьями, и, как всегда, тут же нашлись завистники. Они стали злословить и хихикать по поводу её внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств. В довершении всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, даже если в костер не сгодилась! О, как же

скатываться по склону горы. Для чего жить, даже если в костер не сгодились! О, как же тяжело ей достался этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, камни, траву, за землю, но ничего не получалось. В конце концов бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось, и казалось, перед ней промелькнули все картинки из её жизни.

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью. Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе сгустились огромные тучи.

Корягу кидало из стороны в сторону. Она то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность и думала, что этот кошмар никогда не закончится и ей точно придет конец. Но вот шторм начал потихоньку стихать, на небе показалось солнышко. Оглянувшись вокруг, Коряга увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи. Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу. Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы её сравнивать. Здесь она была одна такая... единственная. И на душе у нее стало радостно и спокойно.

Так она плавала по волнам, пока её не выбросило на берег. Опять безнадежность – так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, Коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхности её ствола выступила морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики.

Пробудилась она от прикосновений чьих-то ласковых рук, которые её подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью, и никогда она не слышала такой похвалы в свой адрес, и никто не держал её в руках так осторожно и заботливо. Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком.

Корягу доставили туда, где было много народа, и с большим почтением поместили на стенд с надписью «Дар моря». Ее неоднократно представляли на разных конкурсах, и она завоевала огромное количество наград.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и наконец-то моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно».

Вопросы для обсуждения:

- о какой проблеме символически рассказано в этой сказке?
- какую вы придумали концовку, если бы сказка оборвалась на том моменте, когда Коряга упала в море и ее стало относить волнами от берега?
- почему именно такую?

Комментарий психолога. Эта история учит нас самопринятию. Речь в сказке идет о непринятии своей уникальности, так как присутствует постоянное сравнение себя с другими. Коряга страдает от этого и нет того, кто смог бы Коряге принять свою уникальность. Отсюда – обида, зависть, крушение надежд. Иногда из-за желания быть нужным мы толкаем себя на абсурдные поступки, мы «сгораем». Не понимая, что если примем себя таким, какие мы есть, мы откроем шанс изменить свою жизнь. Но всегда это бывает очень трудно, потому что меняя свою жизнь, человек проходит через кризис. Если выдержим этот кризис, то через него получим оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем таких бурь, тем меньше становится у нас тревожных ожиданий, тем здоровее, сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве. Признание и принятие индивидуальности приводят к торжеству.

3. Дискуссия на тему «Кризис»

Вопросы для дискуссии:

- ✓ С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?
- ✓ Что вы понимаете под кризисной ситуацией? Какие ситуации можно отнести к кризисным?
- ✓ По каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис?
- ✓ Какие способы выхода из кризисных ситуаций вы могли бы предложить?

Акцентируйте внимание подростков. Кризис – это неумение выйти из сложной жизненной ситуации. Он может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.д. Часто к душевному кризису приводит участие в боевых действиях. При кризисе можно наблюдать несколько реакций (либо одну из них, либо в сочетаниях): тревогу, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессию, гнев, чувство вины, стыд.

4. Дискуссия по методу Джеффа

Процедура проведения. В разных углах помещения ведущий расставляет таблички с надписями «ЗА» и «ПРОТИВ». Далее поочередно зачитываются различные утверждения. Ведущий просит участников обозначить свою точку зрения по каждому из них – для этого подростки должны встать рядом с соответствующей их мнению табличкой.

В процессе выполнения задания ведущий мотивирует подростков к обсуждению и анализу высказанных мнений. Просит их к каждому утверждению привести примеры из жизни или литературы, кино. При этом тренер следит за тем, чтобы участники соблюдали принцип безоценочности высказываний.

Ведущий: «Почему люди приходят к мысли о самоубийстве? Какими мотивами они руководствуются?»

Акцентируйте внимание подростков. Психология самоубийства – это прежде всего психология безнадежности, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир. Это психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме. Причин для самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, сильной страсти к другому человеку или из-за несложившейся семейной жизни, бессилия, позора, бесчестия,

из-за потери состояния и нужды. Убивают, чтобы избежать измены и предательства; из-за безнадежности болезни и страха перед мучительными страданиями. Бывали случаи, когда люди совершали самоубийства из-за страха заразиться холерой. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийца может производить впечатление сильного человека, ведь нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности это не так. Самоубийство – это малодушие, отказ от борьбы, отказ от перемен в собственной жизни, нежелание взять ответственность за свою жизнь.

Материал к дискуссии. Утверждения.

1. Судьба определенно не справедлива ко мне.
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо.
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда.
4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой, - пусть знают!
5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

5. Ритуал прощания

Ведущий: «Когда все дороги заходят в тупик, когда разрушаются все иллюзии, когда ни один луч солнца не блеснет на горизонте, в глубине души каждого человека остается искра надежды». (Делия Стейнберг Гусман)

**** На всех последующих занятиях ритуал приветствия такой же.**

ЗАНЯТИЕ №3

Цель: актуализация активной позиции участников в решении проблем; формирование представлений подростков об адекватном отношении к проблемным ситуациям; поиск внутренних ресурсов для преодоления трудностей.

Материалы: музыкальное сопровождение

1. Ритуал приветствия «Здравствуй по секрету»

2. Тренинг разрешения проблемных ситуаций

Ведущий предлагает подросткам методом «мозгового штурма» выработать наиболее эффективные способы поведения в кризисных ситуациях, ответив на вопросы:

- ✓ Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни ваших сверстников?
- ✓ Как обычно ведут себя люди в данных ситуациях? (Предложенные варианты записываются на доске)
- ✓ Как вы себя ведете обычно в критической ситуации?

После того, как все участники выскажутся, все названные способы распределяются на конструктивные и неконструктивные. Ведущий подводит участников к выводу о последствиях неконструктивных способов (употребление алкоголя, ПАВ, суицид). А именно: сохраняется и накапливается напряжение, есть уход от проблемы, но нет ее решения, могут возникнуть негативные последствия. Употребление ПАВ – это болото, из которого не выбраться. Самоуничтожение не ведет к решению проблемы.

Попросите участников разделиться на группы и выбрать какую-либо актуальную проблему. Задача – в течении трех минут придумать сценку, отразив в ней суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. По истечении времени каждая группа представляет результат своей работы.

Обсуждение. Рассмотрите вместе с участниками пути решения проблем с разных позиций: пассивной («Меня заставили; так получилось; все пошло, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали») и **активной**.

Акцентируйте внимание подростков. Принятие ответственности по отношению к проблемам (активная позиция) способствуют ее решению.

Затем проработайте с подростками выбранную проблему с активной позиции, следуя представленной ниже цепочке:

- ✓ Следует ответить на вопрос: «Что я смогу сделать, чтобы ситуация разрешилась?»;
- ✓ Оценить собственные ресурсы;
- ✓ Сказать себе «Проблемы в жизни – нормальное неизбежное явление»;
- ✓ Принять проблему не как угрожающую, а как нормальную ситуацию, которая несет изменения;
- ✓ Найти всю доступную информацию по проблеме (как похожую ситуацию решали другие люди);
- ✓ Сформулировать реалистичные цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода;
- ✓ Сформулировать как можно больше альтернативных вариантов решения проблемы;
- ✓ Проанализировать имеющиеся возможности разрешения проблемы

выбрать из них наиболее эффективные, которые приведут к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям проанализировать возможные последствия выполнить решение оценить его эффективность похвалить себя.

3. Психологические рекомендации «Как преодолеть кризис»

Ведущий: «Кризис затрагивает не только эмоциональную сферу, но и привычный уклад жизни, вносит неопределенность в будущее. Поэтому, чтобы выйти из кризиса, необходимо: 1) преодолеть негативные чувства;

2) преодолеть проблемы, к которым он привел.

Как преодолеть негативные чувства. При кризисе образуется два порочных круга, каждый из которых подпитывает сам себя. Первый – это тревога, паника, второй – депрессия, отчаяние. Для выхода из кризиса нужно преодолеть прежде всего эти негативные эмоциональные состояния.

Главное в преодолении эмоционального беспокойства – не сдерживать чувства, которые возникли по поводу случившегося. Это могут быть: грусть, печаль, повторяющиеся воспоминания о событии, вспышки воспоминаний, кошмарные сны, равнодушие к окружающему, утомляемость. Эти чувства – обязательная проработка сознанием и бессознательным того, что произошло, адаптация к ним. Это все естественно, но не болезненно.

Главное в преодолении чувств – проговаривать с кем-либо, кому вы доверяете, то, что с вами произошло. Если вы интроверт (человек, обращенный внутрь себя) и вам трудно кому-то рассказать о себе, напишите то, что вы пережили. Так, например, Г.Х.Андерсен, после того, как девушка отказалась выйти за него замуж, написал сказки «Гадкий утенок» и «Снежная королева».

Часто человек, испытывая чувство вины, принимает желаемое за действительное («если бы я это сделал, то не произошло бы того, что произошло»; «если бы я не ушел, она была бы жива»; «если бы я был таким-то и таким-то, то она бы меня не бросила»). Это не приведет к уменьшению негативных чувств, потому что событие уже произошло, ничего не вернешь. Это свершившийся факт.

Когда пик отрицательных переживаний начнет спадать, преодолеть чувства поможет взгляд со стороны. Для этого подумайте о том, как бы поступил в данной ситуации тот, кем вы восхищаетесь, кого уважаете.

Или представьте себе, что вы хотите помочь человеку, оказавшемуся в подобной ситуации. Что бы вы ему посоветовали? Какими качествами он должен обладать, чтобы пережить и выстоять?

Акцентируйте внимание подростков. Преодолеть проблемы, порожденные кризисом, можно только с активной позиции, с изменения собственного поведения. Это трудно сделать, так как все время прокручивается одно и то же, т.е. проблема видится очень узко, как будто вы смотрите на нее из туннеля. Этот «туннельный эффект» надо преодолеть с помощью расширения его границ. Для этого найдите информацию о том, как решали подобные проблемы другие люди. Сбор информации поможет найти новые способы решения проблемы, о которых вы, возможно, даже не подозревали. Кроме того, составьте план в письменном виде, что нужно сделать, чтобы выйти из кризиса. Это даст вам ощущение контроля над ситуацией и уменьшит чувство неопределенности. Находясь в проблемной ситуации, человек испытывает стресс. Даже если негативные эмоции выплеснулись, все равно он может чувствовать себя не вполне комфортно. Не до конца удовлетворена потребность в безопасности, сложно достичь успокоения и гармонии. В таком случае можно использовать определенные техники, открывающие каждому человеку его внутренний ресурс устойчивости к стрессу и напряженной ситуации, который позволит найти силы для решения проблемы.

Обсуждение. Ведущий предлагает подросткам поразмышлять над следующими высказываниями.

Высказывания

1. В этом мире есть, по крайней мере, три человека, которые любят тебя.
 2. Одна твоя улыбка обрадует кого-то, даже если он не любит тебя.
 3. Каждую ночь кто-то думает о тебе, перед тем, как лечь спать.
 4. Ты особенный и неповторимый человек.
 5. Кто-то, о ком ты даже не знаешь, любит тебя.
-
6. Когда ты думаешь, что мир отвернулся от тебя, взгляни – скорее всего, это ты отвернулся от него.
 7. Когда ты хочешь чего-то, но думаешь, что не сможешь этого добиться, то скорее всего, ты этого и не добьешься. Но если веришь в себя, то рано или поздно ты получишь то, что хочешь.
 8. Вспоминай чаще о комплиментах, которые вам говорят. Забывайте злобные высказывания и насмешки.
 9. Для кого-то ты – целый мир!

4. Упражнение «Мои внутренние ресурсы»

Для упражнения необходимо музыкальное сопровождение.

Ведущий: «Любой человек может найти в себе внутренние ресурсы и силы для решения возникших у него проблем. Для этого нужно уметь отвлекаться от внешних обстоятельств – они нам часто мешают понять самих себя. Сейчас мы отправимся с вами в увлекательное путешествие за уникальным даром.

Сядьте удобно, закройте глаза и расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и следуйте в воображении за моими словами.

Вы открываете дверь, которая ведет на улицу, и оказываетесь на лугу. Оглядываясь вокруг, вы замечаете яркость света и красок, траву, небо, солнце. Вы ощущаете легкий ветерок, нежно обдувающий лицо, чувствуете запах травы и цветов. Вы собираетесь в увлекательное путешествие. Чтобы добраться туда, куда вы хотите, вам нужен особый транспорт. Вы поднимаете глаза и видите волшебный летающий ковер, который устремляется к вам. Вы подходите к коврику и садитесь на него.

Ковер взлетает, вы чувствуете, как он поднимает вас все выше и выше над землей. Вы ощущаете себя в безопасности, зная, что вы не можете упасть. Вы приближаетесь к горам, к одному из самых высоких пиков. Ковер приближается к необычному месту, напоминающему большую пещеру. Стены покрыты кристаллами, похожими на драгоценные камни, они переливаются и сверкают.

Каким-то образом вы понимаете, что это обитель проводника. Он появляется, держа в руках сундучок с подарком для вас, и вручает его вам. Вы поражены его красотой. Проводник говорит вам, что содержимое сундучка является тем, чем вы обладаете. Открыв сундучок, вы видите подарок и рассматриваете его. Как только вы поймете, на что похож этот подарок, вы сможете установить связь между этим предметом и вашими внутренними возможностями.

Затем проводник говорит, что вы можете задавать вопросы об этом подарке, и вы их задаете (*Сделайте длинную паузу*). Вы понимаете, что вам пора прощаться с проводником, благодарите его за драгоценный дар. Зная, что вы еще можете встретиться, вы не прощаетесь с ним и возвращаетесь к ковру, положив подарок в сундучок и бережно неся его с собой.

Вы идете к выходу из пещеры, садитесь на ковер и взлетаете. Возвратившись к месту, откуда вы улетали, вы сходите с волшебного ковра, он поднимается, а вы провожаете его взглядом. Вы совершили путешествие во времени и пространстве и возвращаетесь в комнату. Не торопясь, прислушиваетесь, понимая, что вокруг находятся другие участники, открываете глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Обсуждение. Попросите воспитанников поделиться впечатлениями о путешествии. Желющие могут рассказать, что именно они получили в дар, о чем шел разговор с проводником. Предложите подросткам нарисовать свой подарок, который будет напоминать им о собственных ресурсах.

5. Ритуал прощания.

Ведущий: «Надо искать свою суть, свои человеческие истоки, свои внутренние силы, свои потенциалы. Высота человека зависит не от его физического роста, а от грандиозности его мечты. Открывающиеся ему горизонты очерчиваются не горами, а его верой в себя. Он молод сердцем; он — носитель и хранитель надежды, он обладает вечной силой, позволяющей оставаться оптимистом, энтузиастом и сохранять способность исполнять то, к чему стремиться». (Хорхе Анхель Ливрага)

ЗАНЯТИЕ №4

Цель: продемонстрировать причинно-следственную связь между возникновением проблемной ситуации и поведением самого человека; сформировать у подростков осознание, что в жизни все в руках человека.

Материалы: музыкальное сопровождение, листы бумаги, ручки.

1. Ритуал приветствия

2. Упражнение «Не сотвори проблему»

Подросткам раздается по два листа бумаги и ручки. Задание:

1) разделить каждый из листов вертикально пополам, на первом написать – «проблемные ситуации», на втором – «удачные ситуации»;

2) записать свои примеры в левой части каждого листа (например, «у меня мало друзей», «я получаю плохие оценки», или – «у меня много друзей», «я получаю хорошие оценки»).
Время – 10 минут.

3) записать напротив каждого пункта, что было сделано для того, чтобы обстоятельства сложились именно таким образом – другими словами, ответить на вопрос: «Как я влияю на сложившуюся ситуацию, каким образом способствую развитию событий?». Например, «у меня мало друзей» — «после школы я мало вижу с другими ребятами, гуляю только с лучшим другом, с которым мы обсуждаем других ребят». Или: «у меня много друзей» — «я помогаю другим делать домашние задания, не сплетничаю ни о ком, навещаю тех, кто заболел». Время – 10 минут.

После проделанной работы, следует **обсудить вопросы:**

- каким образом я создаю себе проблемные и благоприятные ситуации?
- как я хотел бы жить и что мне для этого необходимо сделать и как себя вести?
- насколько я склонен ждать изменений в других людях?
- есть ли что-то, чем я хочу заниматься в будущем?

3. Чтение и обсуждение притчи.

Предложите участникам прослушать притчу и подумать, в чем её смысл.

Притча об ослике

Однажды у одного фермера в колодец провалился осел. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками «Как же его оттуда вытащить?». И стал он рассуждать: «Осел мой старый. Ему уже недолго осталось. Я все равно собирался приобрести нового молодого осла.

А колодец все равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не чувствовался запах разложения».

Фермер пригласил всех своих соседей, чтобы они помогли ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осел сразу понял, к чему идет дело, и начал издавать страшный визг. И вдруг он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу. Он был изумлен от того, что увидел. Каждый ком земли, падавший на спину, ослик стряхивал и приминал ногами. Очень скоро ко всеобщему изумлению ослик показался на поверхности – и выпрыгнул из колодца!

Примечание. В ходе обсуждения притчи подведите участников к выводу: в жизни встретиться много всякой грязи, мы не застрахованы от негативных, сложных моментов, предательства родных и близких (*предложите подросткам обсудить, почему часто обижают те, от кого этого не ждешь*). Нужно уметь находить в себе силы преодолевать эти негативные моменты, «стряхивать» с себя.

4. Релаксационное упражнение «Заброшенный сад»

Ведущий включает любую приятную мелодию, звуки природы.

Ведущий: «Вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой находится деревянная дверь. Откройте её и войдите. Вы оказались в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако давно за ним уже никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травами, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада. Пропалываете сорняки, подрезаете ветки,

выкашивает траву, пересаживает деревья, окапывает, поливает их. То есть вы делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую еще не трогали. Вы довольны сделанной работой? Вы сделали это сами, своими руками. Вы – создатель порядка и красоты!.. Пришло время покинуть этот сад, вы уходите и перед выходом еще раз оборачиваетесь и созерцаете свой труд. Вы знаете, что сможете вернуться сюда снова и закончить начатое».

Примечание. Свяжите это упражнение с упражнением «Не сотвори проблему». Покажите подросткам, что в жизни все в руках человека, каждый в состоянии изменить действительность, надо только приложить усилия.

Обсуждение. Пусть подростки поделятся своими впечатлениями от визуализации.

5. Ритуал прощания.

Ведущий: «Тебя заботит будущее? Строй сегодня. Ты можешь изменить все. На бесплодной равнине вырастить кедровый лес. Но важно, чтобы ты не конструировал кедры, а сажал семена». (Антуан де Сент-Экзюпери)

ЗАНЯТИЕ №5

Цель: корректировать негативные поведенческие реакции, создать условия для исследования и переоценки иррациональных требований.

Материалы: таблица с иррациональными требованиями (на каждого участника), ручки.

1. Ритуал приветствия.

2. Мини-лекция «Кто выбирает обиду?»

Ведущий: «Вот уж чему нас не надо учить, так это искусству обижаться! И уверяю вас, дело не в поводе. Повод всегда найдется, если есть внутренняя потребность в обидах и взаимных упреках, в зависти и неумении прощать. Не столь явно разрушительная, как злость, обида более опасна своей временной протяженностью. Вода камень точит, и, воздействуя на психику на протяжении недель и месяцев, даже самая несуровая обида может привести к чрезвычайно тяжелым последствиям.

После перенесенной обиды нужно обязательно провести «беседу с собой» по такому плану:

- ✓ Почему это со мной случилось?
- ✓ Действительно ли я заслуживаю этого?
- ✓ Могу ли я как то исправить ситуацию?
- ✓ Какие уроки я должен при этом извлечь?
- ✓ Согласен ли я простить обидчиков?
- ✓ Хочу ли я помнить о своей обиде всю жизнь? Стоит ли она этого?

Последний вопрос при всей своей простоте достаточно важен, потому что ни одна обида не стоит того, чтобы помнить о ней всю жизнь. Но если я не согласен отравлять обидой годы своего существования, почему я должен отравлять свои ближайшие дни и недели? Каждый раз подводя себя к такому выводу, вы подготавливаете почву для того, чтобы расстаться с обидой навсегда. Далее – весь записанный «сюжет» уничтожается, и перед глазами остаются лишь строки с финальным выводом. Это и есть ваш урок, который должен запомниться и который по сути своей является позитивом, вытеснивший душевный негатив.

Старайтесь подвести себя к возможности простить и забыть. Не сомневайтесь – это проще и выигрышнее, чем лелеять в душе злобную обиду и, тем более, вынашивать монстра – месть».

3. Упражнение «Исследуем иррациональные требования»

Ведущий вводит понятия «рациональный» и «иррациональный». Ознакомляет участников с признаками иррациональных (завышенных) требований и попросите каждый из них проиллюстрировать примерами:

- ✓ Недоказуемость (например, «жизнь ко мне несправедлива», «другим достается больше, чем мне»).
- ✓ Излишняя обобщенность – «все», «всегда», «никогда» (например, «все так делают», «все так живут», «все так поступают»).
- ✓ Исключение альтернативы (например, «я должен всегда получать хорошие оценки», «люди не должны вести себя неправильно»).
- ✓ Эмоциональные нарушения – неадекватно сильные эмоции (например, «я так волнуюсь, что не могу спать и есть», «я так сильно хочу этого, что готов на что угодно»).
- ✓ Невозможность достичь цели, сужение свободы выбора (например, «после школы – только получение высшего образования», «занятия танцами – это не твое»).

Затем ведущий раздает участникам таблицы с иррациональными утверждениями и просит обвести наиболее подходящий вариант балла, где:

1 – люди редко так думают;

2 – люди часто так считают;

3 – я сам в этом убежден.

После обсуждения результатов предложите подросткам заменить иррациональные требования, получившие 2 и 3 балла, рациональными утверждениями. Например, «мир должен быть справедлив ко мне», «в мире часто происходит что-то, кажущееся несправедливым на первый взгляд», «родители должны делить наследство поровну» «родители имеют право делить наследство по своему усмотрению, либо не оставлять его вообще никому из детей».

Обсудите с подростками, как иррациональные требования мешают человеку, что такое рациональное мышление и как оно меняет жизнь.

Таблица «Иррациональные требования»

Объект требований	Требования	баллы		
		1	2	3
Мир	Мир должен быть справедлив по отношению ко мне	1	2	3
	Зло должно быть рано или поздно наказано	1	2	3
	Добро всегда вознаграждается	1	2	3
	У меня могло бы быть лучшее прошлое – тогда я имел бы больше в настоящем	1	2	3
Значимые люди	Люди должны быть справедливы и честны со мной	1	2	3
	Близкие люди всегда стремятся почувствовать и понять друг друга	1	2	3
	Любящий человек не станет лгать	1	2	3
	Отвечать добром на добро – это закон для людей	1	2	3
Родители	Родители должны заботиться обо мне и о моих детях	1	2	3
	Нормальные родители любят своих детей и внуков	1	2	3
	Родители должны делить наследство поровну	1	2	3
Дети	Дети должны ценить заботу родителей о них	1	2	3
	Мои дети должны любить и уважать меня – я это заслужил	1	2	3
	Надо хотя бы отчасти стремиться оправдать надежды родителей	1	2	3
	Если у кандидата наук ребенок учится на «тройки» - это ненормально	1	2	3
Я	Я должен быть всегда «на высоте»	1	2	3
	Я не могу себе позволить быть слабым	1	2	3

	Я должен контролировать свою жизнь	1	2	3
	Я не должен испытывать злость, гнев, агрессию	1	2	3
	Я должен быть компетентным и добиваться успехов всегда	1	2	3

4. Релаксационное упражнение «Место мечтаний»

Потребуется музыкальное сопровождение.

Ведущий: «Представьте, что вы медленно идете через красивую местность. Вы видите тропинку, ведущую в гору. Вы продолжаете медленно идти. И вот вы поднялись высоко в горы и оказались на лугу. Вокруг – тишина, покой. Вы вдыхаете чистый горный воздух и чувствуете себя превосходно. Но все же в какой-то момент вы почувствовали, что устали от долгого пути. Ваши руки устали, ноги и тело отяжелели. Вы ложитесь на траву, нагретую солнцем, и отдыхаете. Осматриваясь вокруг, вы видите траву, яркие цветы, слышите жужжание пчел, перелетающих от цветка к цветку... Вы ощущаете под собой траву, чувствуете тишину и покой на этом лугу. Вы слышите отдаленный звон колокола деревенской церкви... а может быть, это плещется горный ручей, звеня, как колокольчик... Побудьте еще немного на этом лугу... Почувствуйте себя свободными, расслабленными, а затем возвращайтесь в комнату.

5. Ритуал прощания

Ведущий: «Уметь прощать... Да. Это сложно. Порою, даже невозможно... Не месть приносит облегчение, не зло в ответ, а лишь ПРОЩЕНИЕ... И пусть СУДЬБА сама решит, за что и как вознаградит... Ведь тот, кто сеет зло вокруг сам попадает в этот круг...» (Галина Ходырева)

ЗАНЯТИЕ №6

Цель: расширить представления подростков об одиночестве, его положительных и отрицательных сторонах, научить спокойно его воспринимать, развить эмпатию, самопринятие.

Материалы: бумага для рисования, простые и цветные карандаши, ластик.

1. Ритуал приветствия

2. Мини-лекция с элементами беседы «Одиночество: за и против»

Предварительно ведущий просит подростков ответить на вопросы:

- ✓ Чувствовали ли вы себя когда-нибудь одиноким, никому не нужным?
- ✓ Когда люди чувствуют себя одинокими? Как это было у вас?
- ✓ Нравится ли вам одиночество?

Ведущий: «По мнению психолога Леонида Гримака, одиночество – это особое эмоциональное состояние, переживание, когда человеку трудно, он чувствует упадок сил (бессилие), опустошение. Человек постоянно испытывает потребность в общении. Потеря контактов с другими людьми, длительное одиночество – стрессогенные факторы и могут привести к неврозу. Недаром во все времена самое тяжелое наказание – поместить человека в одиночную камеру. Что вы читали или слышали об этом?.. Какой выход находили люди, что они делали, чтобы справиться с одиночеством?..

Многие заключенные писали в камере книги, а если не могли писать, то пытались их заучить, запомнить. Помогало справляться с одиночеством творчество, желание найти решение какой-то проблемы. В камере совершались научные открытия, создавались новые машины, придумывались новые игры, активизирующие мышление. С другой стороны, ученые, наблюдавшие человека в изоляции, установили, что пребывание в одиночестве может привести к ряду нарушений в познавательных (восприятие, память, мышление) и эмоциональных процессах. У испытуемых возникает напряжение, появляется раздражительность, несдержанность, эмоциональная неустойчивость. Жесткие условия изоляции – полная тишина, темнота, постоянная температура – вызывают у

людей отклонения в психике. Вплоть до галлюцинаций. Психических расстройств и заболеваний. По-вашему, есть ли в одиночестве что-то положительное?

Прозаики и поэты, кинематографы часто обсуждают эту проблему в своих произведениях. У режиссера Эльдара Рязанова есть несколько фильмов об одиночестве. В одном из них звучит песня – наверняка вы её слышали – «По улице моей...». Послушайте,

«По улице моей ...» (Б. Ахмадулина)

По улице моей который год
Звучат шаги – мои друзья уходят.
Друзей моих медлительный уход
Той темноте за окнами угоден.
О, одиночество, как твой характер крут!
Посверкивая циркулем железным,
предметы.
Как холодно ты замыкаешь круг,
плечам,
Не внемля увереньям бесполезным.
Дай стать на цыпочки в твоём лесу,
На том конце замедленного жеста,
Найти листву и поднести к лицу
И ощутить сиротство, как блаженство

Даруй мне тишь своих библиотек,
Твоих концертов строгие мотивы,
И – мудрая – я позабуду тех,
Кто умерли или доселе живы.
И я познаю мудрость и печаль,
Свой тайный смысл дарят мне
Природа, прислонясь к моим
Объявит свои детские секреты.
И вот тогда – из слез, из темноты,
Из бедного невежества бывшего
Друзей моих прекрасные черты
Появятся и растворятся снова.

Ведущий: «Как меняется отношение автора к одиночеству на протяжении всего стихотворения?.. Да, оказывается, у одиночества есть и свои положительные стороны. Одиночество, по мнению ученых, «лечит душу», позволяет человеку восстановить свои силы, свой положительный образ, самосовершенствоваться.

Как вы думаете, есть ли сейчас люди, которые стремятся жить в одиночестве? Почему они это делают?

Приведу реальный пример. Четверо молодых людей (двое из них с высшим образованием) поселились в качестве промысловиков на юге Таймыра, в 200 км от Норильска. Избранная ими профессия, даже просто жизнь в отдаленных местах, требует ежедневной полной самоотдачи, тяжелого труда, бескомпромиссности, стойкости. Вот как один из них говорил об этом: «Человечество слишком много делает всего бессмысленного и даже вредного. Среди привычной мишуры и рутины жизни трудно увидеть себя. Кто-то может подумать, что мы ушли, а мы, наоборот, вернулись к себе. А если точнее, то мы пытаемся прийти к себе, делаем себя, чистим от всего наносного, ложного, что привнесено в наши души и характеры. Что мы приобрели? Несколько степеней свободы!»

Как вы оцениваете этот поступок молодых людей, их жизненный выбор?.. Как вы думаете, может ли человек чувствовать себя одиноким среди людей?.. Ученые, изучавшие эту проблему, выделили несколько возрастов, в которых «одиночество среди людей» встречается часто и может стать причиной невроза: 1 группа – от 18 до 28 лет; 2 группа – от 29 до 38 лет; от 39 до 55 лет.

Причины самые разные – поступление в высшее или среднее учебное заведение; служба в армии; учеба или работа в другом городе, далеко от родных; распад семьи (развод); потеря близких людей; разочарование в друзьях.

Люди переживают боль, чувствуют безысходность, собственное бессилие, ненужность. Возникает стремление уйти в себя, в свои переживания. Может нарастать

чувство враждебности по отношению к окружающим, обидчивость, раздражительность, конфликтность. Как вы считаете, может ли подобное случиться с вашими сверстниками? Почему это бывает? Чем мы можем помочь в таких случаях?

3. Упражнение «Минута одиночества»

(прочувствование одиночества на эмоциональном уровне)

Ведущий: «Иногда, чтобы помочь кому-то, важно понять, что чувствует другой человек. Закройте глаза и вспомните, когда вы чувствовали себя одиноким, или представьте, как это может быть... Вам сейчас очень одиноко. Вы чувствуете себя несчастным, никому не нужным. Прислушайтесь к себе... В какой части тела живет ваше одиночество?.. Какого оно цвета?.. Какой формы и размера?.. Представьте себя совершенно одинокими в какой-либо части земного шара или в космосе, под землей или под водой, в лесу или в темной комнате... Вызовите в себе чувство одиночества и побудьте с этим несколько секунд... Постепенно открывайте глаза. Возвращайтесь в комнату, к нашему разговору.

Как вы себя чувствуете? Получилось ли у вас ощутить одиночество?

Акцентируйте внимание подростков. Одиночество свойственно время от времени любому человеку. Это нормально, главное – вернуться в социум, не застрять в этом состоянии.

4. Упражнение «Рисуем одиночество»

Предложите участникам нарисовать то, что они почувствовали в ходе выполнения предыдущего упражнения, и дать рисункам название.

Желающие могут рассказать о своей работе.

Примерные вопросы:

- какие мысли, чувства, переживания сопровождали процесс создания рисунка?
- что было легко/трудно?

Обратите внимание подростков, одинаковыми ли получились рисунки, и попросите ответить на вопрос: «Нужно ли избавляться от одиночества?»

5. Ритуал прощания.

Ведущий: «Одиночество так же необходимо разуму, как воздержание в еде – телу, и точно так же губительно, если оно слишком долго длится». (Л. Вовенарг)

ЗАНЯТИЕ №7

(продолжение предыдущего занятия)

Цель: расширить представления подростков об одиночестве, его положительных и отрицательных сторонах, научить спокойно его воспринимать, развить эмпатию, самопринятие.

Материалы: бланки с вопросами на каждого участника, ручки, музыкальное сопровождение

1. Ритуал приветствия

2. Тест «Мое отношение к одиночеству»

Предложите подросткам ответить на несколько вопросов.

Бланк к тесту

Инструкция. Прочитайте утверждения. Выберите подходящий для вас вариант ответа.

1. Нередко я мечтаю о том, чтобы хоть несколько дней никого не видеть и отдохнуть от людей

- да
- нет
- не знаю

2. Мне всегда не хватает времени

- да
- нет
- не знаю

3. Я люблю бродить по лесу в одиночестве

- да
- нет
- не знаю

4. У меня много интересов, и если бы было немного больше времени, я бы не скучал

- да
- нет
- не знаю

5. Я люблю путешествовать, узнавать новые места, новых людей

- да
- нет
- не знаю

6. Люблю читать книги

- да
- нет
- не знаю

7. Я не могу отдохнуть и расслабиться, если рядом со мной другой человек

- да
- нет
- не знаю

8. Мне никогда не случилось в жизни переживать одиночество

- да
- нет
- не знаю

9. Обычное мое настроение – ясное, спокойное и мирное, нежели грустное и печальное

- да
- нет
- не знаю

Пусть подростки подсчитают получившиеся результаты.

За каждый ответ «да» - 2 балла, «не знаю» - 1 балл, «нет» - 0 баллов.

Интерпретация результатов:

- **От 14 до 20 баллов** – вы не страдаете от одиночества, наоборот, - периоды уединения воспринимаете спокойно и занимаетесь интересными для себя занятиями;
- **От 7 до 13 баллов** – ваше отношение к одиночеству бывает разным. Иногда вы с удовольствием проводите время в уединении, а иногда хотели бы иметь больше друзей;
- **От 0 до 6 баллов** – результат свидетельствует о том, что одиночество вы не любите и всеми силами стремитесь избавиться от него.

3. Релаксационное упражнение «Мой огонек»

Предварительно ведущий включает любую спокойную музыку.

Ведущий: «У каждого человека есть способность помочь самому себе. Если вы чувствуете одиночество, закройте глаза... представьте вечер, дует прохладный весенний ветерок. Вы выходите из дома и идете по улице. Вы никуда не торопитесь, просто гуляете. Замечаете подтаявшие снежные сугробы вдоль дороги, снег, который искрится в лучах фонарей. Вы останавливаетесь и любуетесь снегом. Потом вы поднимаете глаза, видите дома и в них – освещенные окна. В окнах горит теплый свет. За каждым окном – маленький мир, уютный дом. Теперь представьте, что где-то внутри вас горит такой же свет... Он дает вам уют, тепло и покой. Чтобы ни случилось с вами, какие бы бури и волнения вы не переживали, он горит ясным, теплым, спокойным светом. Представьте его в виде язычка пламени... Вы можете осторожно взять его в руки... Вот он – перед вами. Вы бережно держите его в руках. Полюбуйтесь им... Поблагодарите за тепло и мир, которые он дает... Теперь бережно положите его обратно... Он всегда будет с вами. Откройте глаза и возвращайтесь в нашу комнату, к нашему разговору. Как вы себя чувствуете?.. Представился ли вам огонек, который горит внутри вас?..

После упражнения ведущий рассказывает подросткам притчу.

4. Притча об одиночестве

Притча «Одиночество»

В далекой-далекой стране почти на самом краю земли стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала. Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости... Принцесса лишь посмеивалась, не веря ни единому слову.

Ей говорили, что она в плену. Но кто держал ее? Дракон Одиночество не раз говорил принцессе, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она редко задумывалась над этим.

Рыцари приходили и уходили. Обещали несметное богатство и неземное счастье. Хотели выкрасть или увести обманом. Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали.

Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной

- Кто ты? – одними глазами спросила она.
- Я – Доверие, из страны Любви, - мягко улыбнулся он в ответ.
- Ты пришел, чтобы увести меня с собой?
- Только если ты сама этого хочешь.
- Но как же ты прошел мимо дракона?
- Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие...

Ведущий просит высказать свои впечатление после прослушивания притчи.

5. Упражнение «Пути выхода из одиночества»

Ведущий предварительно на доске пишет: «Пути прочь от одиночества различны. Можно использовать любой из них. Множество путей означает свободу и возможность выбора».

Инструкция подросткам. У каждого из нас есть опыт помощи себе и другим в различных ситуациях, в том числе и в ситуациях, когда мы или кто-то другой испытывали одиночество. Поделитесь своим опытом – по очереди закончите предложение «Когда я чувствую себя одиноким, то я...»

Все ответы участников записываются на доске. В конце попросите поделиться – какой из вариантов понравился и хотелось бы его испробовать.

6. Ритуал прощания.

Ведущий: «Одиночество настигает нас... оно забирает мечты иллюзии... и возвращает их с удвоенной силой... Нужно уметь принять его... иначе оно сотрет всю память о нас... сотрет наши тела... и не вернет их...никогда...» (София Екатерина Планковская)

ЗАНЯТИЕ №8

Цель: формировать негативное отношение к суициду как способу решения проблем; учить подростков распознавать признаки суицидального поведения сверстников и оказывать им помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации; формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.

Материалы: стулья по количеству участников, шариковые ручки, стикеры, доска, карточки с критериями безопасности, разноцветные воздушные шары, гири.

1. Ритуал приветствия

2. Упражнение «Коридор безопасности»

Подростки садятся напротив друг друга в два ряда, образуя посередине подобие «коридора».

Ведущий: «Наше занятие называется «Коридор безопасности». Как вы думаете, о чём оно будет? Какие у вас возникают ассоциации? (*Участники высказываются*).

Сегодня мы будем говорить о жизненных трудностях и способах их решения. А ещё о том, как помочь другу, если он оказался в трудной жизненной ситуации и решился на самое страшное — суицид.

Я не случайно посадила вас таким образом. Представьте себе, что это «жизненный коридор», по которому должен пройти человек определённый отрезок своей жизни. Например, период школьной жизни с 1 по 11 классы, т. е. с 7 до 18 лет.

Мне нужен помощник.

(Из желающих выбирается один участник; он становится в начале «коридора»).

Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути?

Примечание! Это могут быть не только школьные трудности.

(Участники записывают трудности на стикерах и приклеивают их на пол по всему «коридору»).

Ведущий зачитывает вслух все трудности и спрашивает у добровольца, стоящего в начале коридора, как он будет все это преодолевать. Воспитанник пытается найти решение каждой трудности.

Ведущий: Итак, мы видим, что все эти проблемы вполне решаемы. Тогда почему же некоторые ваши сверстники-мальчики и девочки - не видят выхода из трудной ситуации и решаются на самоубийство? Как вы думаете?

(Учащиеся высказываются).

Для того, чтобы понять и удержать друга или знакомого от самоубийства, надо владеть информацией и немного разбираться в человеческой психологии.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, во-первых, чтобы нас любили, и, во-вторых, нам нужно хорошо к себе относиться.

Потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т. е. наши поступки не происходят «просто так».

Что же такое «потребность в любви»? *(Учащиеся высказываются).*

Потребность любви — это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизненными проблемами.

Подросткам, которых не любят, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчёмность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого что самооценка снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались запросто, теперь становятся для них неразрешимыми.

Далее ведущий обращается к добровольцу (например, его зовут Миша):

«Миша, давай вообразим, что ты такой подросток. У тебя куча нерешённых — как тебе кажется — проблем; все твои отрицательные события, переживания и эмоции — это многопудовые гири. Попробуй-ка, надень их на шею!»

(На шею подростка вешаются гири, привязанные к веревке. Затем Миша озвучивает своё эмоциональное состояние).

Ведущий: С таким грузом не то чтобы идти, встать невозможно. Психологи называют такие проблемы «три Н»: *непреодолимые, нескончаемые, непереносимые*; когда человеку кажется, что они не могут преодолеть трудности, когда он думает, что несчастья никогда не кончатся, когда он боится, что не сможет дальше переносить охватившую его тоску и чувство одиночества.

Отчаявшиеся подростки вынуждены также бороться с «тремя Б»: *беспомощностью, бессилием, и безнадежностью*.

Но жизнь — это не только «гири», это ещё и воздушные шары: одни тяжким грузом виснут на ногах, другие уносят нас в небо.

Давайте мы дадим Мише эти шарики.

Что ты теперь чувствуешь? (*Миша говорит о своих чувствах*).

Ведущий: «Молодые люди с суицидальными настроениями считают, что в их жизни больше гирь, чем воздушных шаров. Им кажется, что они сгибаются под весом неразрешимых проблем, что проблемам этим не будет конца, и в этот момент им и может прийти мысль о самоубийстве.

Кто может сыграть в такой ситуации роль воздушного шара? (*Участники высказываются*).

Ведущий: «Есть такие стихи:
Когда в душе полярная зима,
и неизвестно, подойдёт ли лето,
Бывает, очень нужно, чтобы тьма
пересеклась порой полоской света.
Что может просиять таким лучом?
Порой довольно взгляда иль улыбки –
И будто снова провели смычком
по струнам позабытой, старой скрипки...»

Действительно, в период, когда жизнь кажется особенно тяжёлой, заботливый друг сыграет роль воздушного шара. Эту же роль друг выполнит, если сведёт тебя с тем, кто сможет оказать профессиональную помощь.

Что ещё воздействует на наше поведение? Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены. Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более энергичны. Эта энергия помогает нам хорошо учиться, находить контакт и со сверстниками, и со взрослыми.

Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, у нас почти наверняка возникают проблемы с другими людьми. У нас угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А окружающим неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него.

(*Ведущий просит участников одного ряда сделать угрюмое выражение лица, а другого – доброжелательного*).

Миша, к которым из ребят тебе хочется подойти? (*Миша отвечает*).

Как вы думаете, почему человек ведёт себя так или иначе? (*Участники высказываются*).

Всякое поведение имеет цель. Вы наверняка наблюдали когда-нибудь за маленьким ребёнком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать. Так вот подростки, подумывающие о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих переживаниях и надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание. Тем самым такой человек хочет сказать: «У меня неприятности. Один я не справлюсь. Я хочу, чтобы мне помогли. Я не хочу умирать!».

Действительно, 90% тех, кто говорит о желании умереть, на самом деле этого не хочет.

Он просит о помощи!

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

Ведущий называет признаки суицидального поведения и делает краткие комментарии.

1. Угрозы (прямые и косвенные).
2. Резкие изменения в поведении:
 - Питание.
 - Сон.

- Школа (падает успеваемость).
- Внешний вид.
- Активность (снижается).
- Стремление к уединению.
- Раздача ценных вещей.
- Приведение дел в порядок.
- Агрессия, бунт, неповиновение.
- Саморазрушающее и рискованное поведение.
- Потеря самоуважения.

Если вы заметите подобные признаки у вашего знакомого, возможно, ему требуется помощь.

Как вы можете ему помочь? *(Участники высказываются. Ведущий делает комментарии).*

Ведущий: В начале нашего занятия я сказала, что в любом вопросе необходимо владеть информацией. Так вот я хочу дать вам важную информацию по проблеме суицида.

Важная информация №1. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвратить суицид можно было бы просто, если бы его совершали определённый тип людей. К сожалению, не существует типа «суицидального человека».

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге или другу не грозит суицид, потому что у них всё есть, внешне всё благополучно. Но благополучие — это вовсе не гарантия от суицида. Важно только то, что человек говорит и делает.

Важная информация №2. Суицид — следствие не одной неприятности, а многих.

Важная информация №3. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Важная информация №4. Суицид не передаётся по наследству.

Важная информация №5. Суицид не происходит без предупреждения.

Важная информация №6. Суицид можно предотвратить.

Важная информация №7. Друг может предотвратить самоубийство!

Ведущий: «Теперь вы знаете, почему человек может оказаться «у последней черты».

Как же прожить школьный отрезок времени так, чтобы не опускались руки, чтобы жизнь приносила удовлетворение и делала тебя сильным?

Я предлагаю сейчас создать своеобразный «коридор безопасности».

(Участники должны написать на листах бумаги факторы безопасной жизни и положить их на пол перед собой. Затем ведущий просит прокомментировать желающих, почему они написали тот или иной фактор).

3. Ритуал прощания

Ведущий:

«Никогда, никогда, никогда не сдавайся!

Если выбрал себе цель, то её добивайся.

Даже если упадёшь, всё равно поднимайся!

И запомни: никогда, никогда не сдавайся!»

(автор неизвестен)

ЗАНЯТИЕ №9

Цель: воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции, установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».

Материалы: не требуются.

1. Ритуал приветствия

2. Упражнение «Незаконченные предложения»

Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что...»
- «Мне нравится жить, потому что...»
- «Считаю, что смысл жизни в ...»

3. Упражнение «Преодоление»

Обращаясь к участникам, ведущий говорит: «Жизнь – это борьба. Эта формула известна давно, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед людьми серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности».

Участники вспоминают о тех препятствиях, которые им пришлось преодолевать в последнее время. После этого они определяют то, что помогло им побороть эти трудности, по очереди высказываются. Все выслушивают выступающих, педагог обращает внимание участников на способы преодоления препятствий. Затем составляется общий список этих способов под названием «Преодоление». Каждый участник должен в начале упражнения получить лист бумаги, чтобы в конце работы отразить на нем рассмотренный опыт успешного преодоления проблем.

4. Упражнение-игра «Обрыв»

На полу изображаются две параллельные черты на расстоянии больше шага друг от друга, между ними – «обрыв». Все ребята выстраиваются в две шеренги по сторонам изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» по линии и не упасть, используя поддержку группы. Обратить внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было идти, какие способы использовали, чтобы преодолеть препятствие?
- Как бы себя повели, если бы ситуация оказалась реальной?
- Какое качество нужно проявить для преодоления препятствия?

Педагог: «Человеку может показаться, что в его жизни сложилась безвыходная ситуация. И тогда он проявляет слабость – подчиняется обстоятельствам. Но жизнь требует мужества! И единственная альтернатива слабости – мужество бытия и поиск выхода из ситуации».

5. Упражнение «Мужество быть»

Подросткам предлагается изучить предложенную таблицу и затем ответить на вопросы.

Что входит в понятие «мужество быть»?	Какие качества для этого необходимы?
• Согласие с миром • Понимание, что рождение и жизнь – это уникальные явления	Терпимость, доброта
• Стремление к цели • Сила • Выносливость • Способность выходить из любых ситуаций • Смелость не сойти со своего пути	Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность
• Осознание несовершенства мира и общества • Ответственность за свои поступки • Любовь к жизни и к людям • Умение не ждать отдачи от других • Умение выделить самое важное и не страдать по пустякам • Стремление найти свое место, дело • Способность не унывать • Осознание самоценности человеческой жизни	Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор

Вопросы:

- Какие качества у вас уже есть?
- А какие понадобятся в первую очередь?

6. Притча о каретном мастере

Подросткам предлагается прослушать притчу

Притча о каретном мастере

Когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов посередине поля.

Именно из таких деревьев делал он колеса для экипажа. Оставленные наедине с ветром, они вырастали прочными, способными выдержать любые нагрузки.

Приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы становитесь сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями.

Ведущий просит подростков поделиться впечатлениями о прослушанной притче, высказать свое мнение.

7. Ритуал прощания

Ведущий:

Живя, умей все пережить:

Печаль, и радость, и тревогу

(Ф. Тютчев)

ЗАНЯТИЕ №10

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию; осмысление своих социальных сторон и качеств, формирование умений конструктивного решения проблем. Развитие творческих способностей и стремления к реализации личностного потенциала.

Материалы: листы бумаги (лучше использовать писчую) по количеству участников.

1. Ритуал приветствия

2. Упражнение «Снегопад»

Участники сидят за столами. Ведущий раздаёт им листы бумаги и произносит инструкцию. Важно подчеркнуть, что главное условие упражнения – очень внимательно слушать инструкцию, следовать ей в точности, не задавая вопросов и не подглядывая за действиями соседей. Ведущий пресекает попытки обсуждения упражнения до окончания процедуры.

Инструкция: «Сверните ваш листочек пополам и оторвите от него правый верхний угол, теперь снова сверните его пополам и снова оторвите правый верхний угол, повторяйте эту процедуру, пока возможно свернуть лист (обычно четыре раза). А теперь разверните свой лист и посмотрите, что получилось. Это ваши снежинки!»

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Есть ли в вашей аудитории две абсолютно одинаковые снежинки?
- ✓ Как так получилось, что у всех вас была одинаковая бумага, вы выполняли одинаковые инструкции, а результат у всех разный?

Комментарий для ведущего: необходимо выйти на такие ответы как «мы все разные», «у нас разное восприятие», «у каждого свой правый верхний угол».

Ведущий: «Вы сами как ваши снежинки – каждый уникален и по-своему прекрасен. У каждого может быть своё мнение и своё видение ситуации, но это не значит, что кто-то лучше, а кто-то хуже.

3. Упражнение «Декларация моей самооценности»

Ведущий раздает всем подросткам карточки с утверждениями. Задача детей – зачитывать по очереди данные утверждения, пока они не закончатся.

Утверждения самооценности

- ✓ Я – это Я.
- ✓ Во всём мире нет никого в точности такого же, как Я.

✓ Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому всё, что исходит от меня, - это подлинно моё, потому что именно Я выбираю это.

✓ Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, включая всё, что оно делает; моё сознание, включая все мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращённые к другим людям или ко мне самому.

✓ Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

✓ Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

✓ Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.

✓ Я знаю, что кое – что во мне озадачивает меня и есть во мне что – то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать всё больше и больше разных вещей о себе.

✓ Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

✓ Когда Я вглядываюсь в своё прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил, и что делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что – то новое в себе самом.

✓ Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею всё, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Ведущий спрашивает у подростков, какое из утверждений понравилось им больше всего и почему.

4. Притча о буре

Ведущий предлагает вниманию подростков короткую притчу.

Притча о буре

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Какую роль сыграла буря в этой притче?
- ✓ Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»?
- ✓ Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. *(Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается – все к лучшему.)*

Педагог показывает, как решается проблема безвыходности, трудного положения в народном творчестве, в художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное – то, как человек к ним относится.

5. Упражнение «Чемодан»

Ведущий: «Дорогие ребята, наши занятия подошли к завершению и сейчас я вас попрошу представить, что вы собираете в дорогу чемодан – только упаковывать нужно не вещи, а необходимые качества.

Вопросы:

- ✓ Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?
- ✓ Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске.

Ведущий: «Пусть ваш чемодан в дороге под названием Жизнь будет полон этими качествами. Знайте, что они помогут вам в трудную минуту и могут стать проводниками в трудное время».

6. Ритуал прощания

Ведущий: «Твоя решимость не сдаваться, позволит тебе не сломаться даже тогда, когда рушится все» (Автор не известен)

Список литературы

1. Соловьева, Д. Ю. Программа групповых занятий «Мы выбираем жизнь!» для детей с суицидальным поведением// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2015. - №3.

2. Шалагинова, К. С. Профилактика суицидального риска в подростковом возрасте// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2017. - №4.
3. Шалагинова, К. С. Профилактика суицидального риска в подростковом возрасте// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2017. - №5.

Электронные ресурсы

1. <http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/454-sila-dukha-vera-v-sebya-preodolenie-trudnostej-luchshie-tsitaty-aforizmy-statusy-stikhi>
2. <http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/454-sila-dukha-vera-v-sebya-preodolenie-trudnostej-luchshie-tsitaty-aforizmy-statusy-stikhi>
3. <http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/454-sila-dukha-vera-v-sebya-preodolenie-trudnostej-luchshie-tsitaty-aforizmy-statusy-stikhi>
4. <http://citaty.su/aforizmy-i-citaty-pro-odinchestvo>
5. <http://aphorismos.ru/loneliness/2.php>
6. <http://itmydream.com/citati/stremlenie/3>
7. <http://psycabi.net/vdokhnovlyayushchie-tsitaty-i-aforizmy/454-sila-dukha-vera-v-sebya-preodolenie-trudnostej-luchshie-tsitaty-aforizmy-statusy-stikhi>

