

Корочинская В.Н. педагог- психолог высшей категории

Методическая разработка занятия.

Психологическая акция для школьников «Жизнь- Дар!» по профилактике суицидального поведения

Психологическая акция для школьников «Жизнь прекрасна!» по профилактике суицидального поведения

Цель: профилактика суицидального риска.

- улучшение эмоционального состояния участников **акции**;
- повышение компетентности учеников в области оказания поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной ситуации.

Форма проведения: психологическая акция.

Необходимые материалы: бланк регистрации; ручки, фломастеры, карандаши; бумага с пористой **поверхностью**; тушь или гуашь; карточки с **текстами**: таблица Робинзона Крузо, бланки анкеты-отзыва.

Ход мероприятия:

1. Введение. Знакомство. Ожидания участников. (10 мин.)
2. Принятие правил работы. (5 мин)
3. Актуальность проблемы. (5 мин.)

Психолог: сегодня мы будем с вами «охотиться» за очень сложным феноменом – авитальной активностью, вернее одной из её составляющих - **суицидальной активностью**, но давайте все по порядку.

Авитальная активность – это активность, направленная против **себя**: **суициды**, наркомания, токсикомания, необдуманнный экстрим, т. е. это действия, при которых можно получить увечья, болезнь, в худшем случае смерть.

Суицид – акт преднамеренной смерти, это способность человека самостоятельно **прекращать** собственное существование.

По статистике **суициды** вышли на третье место среди причин смерти у подростков после несчастных случаев и убийств. И главная цель нашей сегодняшней **психологической акции** понять и помочь своим друзьям, близким, а может даже самому себе не переступить так рано грань между **жизнью и смертью**.

4. Причины **суицида** (5 минут)

Так какие же причины двигают человеком, что он решается на столь необдуманный шаг – покончить **жизнь самоубийством** (*варианты подростков*).

1. Депрессивное состояние возникает у человека очень часто. Меняется часто настроение, человек становится пассивным, его перестает волновать какие-то очень важные проблемы, которыми он раньше интересовался, перестает общаться с друзьями, часто таких людей гложет вина за какие-то поступки, а иногда все может быть наоборот: человек становится чрезвычайно весел, подвижен, может шутить, когда шутки совсем неуместны и т. д.

2. Конфликты (с родителями, друзьями, учителями, соседями, с любимым человеком и т. д.).

Вывод: Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и ту же ситуацию по нескольку раз.

5. Упражнение «КАПЛЯ» (10 минут)

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

Ход упражнения.

Психолог каждому учащемуся кисточкой капают 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!

6. Снятие нервно- **психологического напряжения** (*желательно, чтобы учащиеся вспомнили сами*) (5 минут)

- спортивные занятия
- контрастный душ (*баня*)
- стирка белья
- скомкать газету и выбросить
- мытье посуды
- погулять на свежем воздухе
- послушать музыку
- посчитать зубы языком с внутренней стороны
- вдохнуть глубоко до 10 раз

- постараться переключиться на другую деятельность. Но если вы видите, что в нервно-**психологическом** напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

7. Упражнение « Что же такое жизнь?» (10 мин.)

Учащимся предлагается подумать и написать на бумаге ,что же такое жизнь(используется метод « Мозговой штурм»).

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*», или когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове).

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

Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

Зло Добро

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 оного 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. Ноя живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

8. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе вашей жизни» (15 минут).

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

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

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

Обсуждение следует провести по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов её разрешения ключевой должна быть мысль о том, что **ЖИЗНЬ** – это высшая ценность, что пока мы живы, всё можно исправить и преодолеть.

Цитаты и высказывания великих людей о жизни

Пока мы откладываем жизнь, она проходит. /Сенека/

* * * * *

...пора перестать ждать неожиданных подарков от жизни, а самому делать жизнь. /Л.Н.Толстой/

* * * * *

Жизнь — это чудесное приключение, достойное того, чтобы ради удач терпеть и неудачи. /Р. Олдингтон/

* * * * *

Как басня, так и жизнь ценится не за длину, но за содержание. /Сенека/

* * * * *

Лишь тот достоин жизни и свободы, кто каждый день за них идет на бой. /Гёте/

* * * * *

Жизни верь, она ведь учит лучше всяких книг. /Гёте/

* * * * *

* * * * *

Жизнь не в том, чтобы жить, а в том, чтобы чувствовать, что живешь. /В.О. Ключевский/

* * * * *

Заключительное слово.

Любые трудности и кризисы в нашей **жизни** неслучайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Я думаю, что наш сегодняшний разговор не оставил никого из вас равнодушным к рассматриваемой проблеме, что он послужит толчком для размышлений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вагин Ю. Р. Авитальная активность (злоупотребление **психоактивными веществами и суицидальное поведение у подростков**). Пермь: Изд-во ПРИПИТ, 2001.-292 с.
2. Воспитание индивидуальности: Учебно-методическое пособие / Под ред. Е. Н. Степанова. - М.:Т Ц Сфера, 2005.-224с
3. Журнал «**Основы безопасности жизни**», №11 2000
4. Классные часы. 10-11 классы / авт. - сост. А. М. Байбаков и др. - Волгоград: Учитель, 2006.-135с.
5. Программа **профилактики** негативных явлений в молодёжной среде «**Жизненные ориентиры**». Авторы-составители: Кушнирук С. Н., Батищева Л. А., Пертятько В. В., Журавлёва О. В., Мазаев В. Э., Сочи, 2007г. -85с.
6. **Психологическая** помощь подростку в кризисных ситуациях: **профилактика**, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ авт. -сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.- 207с.