

Комплекс занятий по профилактике суицидальных наклонностей подростков

Цель: формирование у подростков системы жизненных ценностей, осмысление жизни как главной ценности, профилактика «антивитальных переживаний», где нет еще четкого представления о собственной смерти, а имеется лишь отрицание жизни.

Занятие 1. «Смысл жизни»

Тот, кто имеет за чем жить, может вынести любое как.

Ф. Ницше

Цель: помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя как личность.

Задачи: выявить общие и индивидуальные проблемы подросткового возраста; помочь осознать его особенности, сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников; помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

Ход занятия:

1. Создай свою визитку

Участникам предлагается оформить свою визитку, написать имя (или как бы они хотели, чтобы их называли на занятиях другие), а также все то, что поможет им лучше раскрыть свой образ.

2. Жизненный девиз

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

3. Анализ сказки

Д. Соколов. Сказка о милостивой судьбе

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.

Вопросы для обсуждения:

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (*Рост, питание, цветение*)
- Какова судьба человека? (*Рождение, развитие, продолжение рода, смерть*)
- Как хотелось изменить судьбу второе дерево?
- Достигли ли деревья своих целей?
- «Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?»
- Что определяет смысл жизни — судьба или сам человек?
- Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир? Для чего живете вы?

4. Упражнение «Золотая рыбка»

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

5. Упражнение «Паутина проблем»

Класс можно разделить на несколько команд, вручив участникам каждой команды ватман и фломастеры.

Каждая команда выбирает свою проблему (возможно с помощью педагога), над которой она будет работать, пишет ее в центре листа ватмана. Затем ведущий спрашивает, почему данная проблема существует. Команды отвечают по очереди, исходя из сути своей проблемы. Все найденные причины записываются на ватмане вокруг проблемы и соединяются стрелочками. В отношении каждой записанной на листе причины ребят следует спросить, почему эта причина возникла. Продолжать построение цепочки причин следует до тех пор, пока не будут сформулированы такие из них, которые зависят от самих учащихся и с которыми ребята могут справиться сами.

Задание выполняется в течение 30–40 минут. По истечении времени каждая команда представляет свою «паутину» проблемы, показывая, что следует предпринять человеку, чтобы избежать неприятностей.

6. Рефлексия

Ребятам предлагается ответить на вопрос о том, какие мысли возникали по ходу занятия. Мнения могут высказываться по кругу.

7. Домашнее задание

Учащимся предлагается написать мини-сочинение на тему «Смысл моей жизни» или «Для чего я живу?».

8. Подарок педагога

Ведущий занятия дарит каждому участнику открытку или пожелание в виде цитаты. Например:

«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).

«Наша жизнь – путешествие. Идея – путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается, цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

Занятие 2. «Мужество быть»

Жизнь – это красноватая искорка в мрачном океане вечности,
это единственное мгновение, которое нам не принадлежит.

И.С. Тургенев

Цель: воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

Задачи: установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».

Ход занятия:

1. Приветствие

Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

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

2. 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.

3. 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. «Мужество быть»

На листочках бумаги ребятам предлагается цветными карандашами отразить ощущения от фразы «Мужество быть», возникающее в их сознании.

6. Работа с таблицей

<i>Что входит в понятие «мужество быть»?</i>	<i>Какие качества для этого необходимы?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Согласие с миром • Понимание, что рождение и жизнь – это уникальные явления 	<p>Терпимость, доброта</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Стремление к цели • Сила • Выносливость • Способность выходить 	<p>Целеустремленность, сила воли, уверенность,</p>

из любых ситуаций • Смелость не сойти со своего пути	самостоятельность, ответственность
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор</p>

Вопросы:

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

7. Рефлексия

Ребятам предлагается закончить предложение: «Я рад, что...».

8. Домашнее задание

Заполнить дома таблицу или написать сочинение «Гроза в моей жизни».

9. Подарок ведущего

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.

Пусть следующие слова станут вашим жизненным девизом:

Живя, умей все пережить:

Печаль, и радость, и тревогу.

(Ф. Тютчев)

Занятие 3. «Я готов к испытаниям»

Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай,
что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.

К. Черный

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

Задачи: осмысление своих социальных сторон и качеств, формирование умений конструктивного решения проблем. Развитие творческих способностей и стремления к реализации личностного потенциала.

Ход занятия:

1. Приветствие

Учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...».

Педагог должен создать атмосферу оптимизма, развивать в детях умение видеть позитивное в окружающем мире, формировать уверенность в том, что из любой сложной ситуации можно найти конструктивный выход.

2. Проверка домашнего задания

Обсуждаются сочинения или заполненная таблица, ведущий комментирует ответы учащихся.

3. 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.

4. Игра «Мяч»

1-й вариант. Ребята стоят в кругу, ведущий в центре бросает мяч и формулирует ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч ведущему.

2-й вариант. Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если ребенок затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- имеются проблемы со здоровьем;
- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами.

Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

5. Работа с таблицей

Вопросы	Ответы
Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?	
В чем должна заключаться эта помощь?	
Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?	
Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?	

Необходимо обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что ребята нужны многим людям, и окружающие могут оказать им помощь в трудной ситуации.

6. Игра «Чемодан»

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу – 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.

7. Рефлексия

Ребятам предлагается заполнить анкету: 1) Хочу сказать, что...

2) Больше всего мне запомнилось... 3) Теперь я...

Мое настроение на всех трех занятиях (опиши или нарисуй).

8. Домашнее задание

Учащимся предлагается написать свой жизненный сценарий (на выбор: планы на будущее, биография, автопортрет).

9. Подарок педагога

Ведущий раздает ребятам записки с законами общения:

- Будьте внимательным слушателем.
- Проявляйте эмпатию к окружающим.
- Другим людям тоже нужна ваша помощь.
- Улыбайтесь!
- Старайтесь быстро запоминать круг интересов вашего собеседника.
- Заражайте своим оптимизмом других.
- Меньше жалуйтесь...
- Проявляйте побольше юмора!
- Уважайте чужое мнение.
- Демонстрируйте вашему собеседнику психологическую поддержку.
- Чаще пытайтесь понять другого, мысленно встать на его место.

Если вы будете следовать этим законам, то станете интересным и приятным собеседником, и многие люди будут искать дружбы с вами.

Проблемный тренинг «Умейте ценить жизнь»

Цель: профилактика суицидальных наклонностей подростков; формирование у учащихся критического мышления и адекватных представлений о сложности жизненных обстоятельств; обучение поиску верных решений из различных ситуаций.

Упражнение «Смысл жизни» (Дж. Рейнуотер)

Проводится в форме эссе или введения в образ при условии создания в аудитории соответствующей психологической атмосферы:

«Представьте себя в роли героя фильма, которому осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие? Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени? Как вы хотели бы прожить эти три года?» Это упражнение помогает остро осознать, что люди действительно хотят делать в

этой жизни и как хотят ее прожить. Обсуждение строится вокруг сравнения настоящей жизни и созданного образа, из которого что-то может оказаться полезным.

Можно предложить учащимся ряд советов и некоторые рекомендации по правилам поведения в сложных жизненных ситуациях, вызывающих депрессию и другие негативные эмоциональные состояния:

- если кто-то из ваших друзей и товарищей по классу высказывает суждения о плохой жизни, о неудачливости – поговорите с ним один на один, объясните, что жизнь обязательно изменится в лучшую сторону;

- если вы слышите от товарища фразы типа «надоело все», «брошу всех», «уйду от вас» или вы видите, что ваш друг, товарищ серьезно озабочен, не улыбается, уходит от разговоров – осторожно узнайте, не случилось ли с ним что-либо неприятное;

- если вам стало известно, что друг или товарищ попал в беду (наркотики, денежный долг, ему угрожают), и вы заметили странное поведение – сообщите об этом классному руководителю, социальному педагогу, школьному психологу. Придите к ним вместе, попросите помощи;

- если кто-то из друзей или товарищей ушел из дома, а вы знаете, где он может быть, не скрывайте правду, возможно, ваша честность спасет ему жизнь и здоровье;

- если вы стали свидетелем ситуации, когда кто-то из ваших друзей или знакомых всерьез высказал мысль, что ему не хочется жить, – немедленно любыми способами сообщите об этом взрослым.

Примечание для педагога: нецелесообразно использовать в общении с классом диагностические методики для определения риска суицидального поведения. Часто они непродуктивны, так как никто не даст гарантии, что в классе не находится ученик в критическом состоянии.

Упражнение «Рецепты улучшения душевного состояния»

Каждый участник группы на отдельном листке или в тетради записывает примеры конкретных случаев того, как люди улучшают свое душевное состояние.

Следует описать способы действий, поступки, ситуации.

Далее каждый рассказывает о том, что у него написано. На большом листе ватмана на доске составляется список советов. Он может пополняться до конца занятия.

Упражнение «10 заповедей»

Участников просят придумать 10 заповедей – общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Учитель на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т. д. Все заповеди фиксируются на доске или ватмане.

Упражнение «Ранжирование»

Можно не называть тему и сказать о том, что сегодня «Урок желаний». Ученики из анкеты, которая лежит на парте, должны выбрать четыре желания, которые, по их мнению, являются ценными на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке: первым будет значиться самая важная, ниже – менее важная и так, внизу окажется наименее важное желание.

АНКЕТА «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

ДЕНЬГИ

ОБРАЗОВАНИЕ

ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ РАБОТА (ДОЛЖНОСТЬ)

СЕМЬЯ

КАРЬЕРА

ЗДОРОВЬЕ

ЖИЗНЬ

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРЕСТИЖНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ПРЕСТИЖНАЯ РАБОТА

СЧАСТЬЕ

Обсуждение: какие жизненные ценности выбрали учащиеся и в какой последовательности расположили. Можно подводить итоги обсуждения на доске и предложить в конце классу самостоятельно сделать выводы: какие ценности оказались на первых местах, доминирующими в выборе? Какие ценности не попали в первые строки и почему?

Упражнение «Ценности»

Участникам группы раздаются карточки, где представлен перечень возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;
- благополучная обстановка в стране;
- общественное признание;
- карьера;
- материальный достаток;
- любовь;
- дружба;
- семья;

- Родина;
- удовольствия, развлечения;
- возможность творчества;
- самосовершенствование, образование;
- здоровье;
- жизнь;
- свобода;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Затем предлагается выбрать из списка пять самых главных для каждого участника ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент.

После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3–4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

В ходе обсуждения можно подвести группу к выводам: человеческие ценности характеризуются следующими основными признаками:

- 1) общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в разной степени;
- 3) ценности организованы в системы;
- 4) истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах и личности;

5) влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

Упражнение «Согласен – не согласен»

Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла классного помещения. Ученикам предлагается выслушать одно из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «согласен» и т. д. Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу. Когда все ученики выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Желаящие высказаться ученики говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все ученики выскажутся по поводу первого утверждения, учитель переходит к следующему.

В конце проводится обсуждение: всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты.

Утверждения для упражнения:

- в этой жизни надо все попробовать;
- жить нужно так, как будто каждый день последний;
- безвыходных ситуаций не бывает;
- личность начинается с рождения;
- в этой жизни все зависит от меня;
- в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые;
- есть ситуации, в которых невозможно найти выход;
- взрослые никогда не смогут понять детей.

Проект «Портрет поколения»

Задание выполняется в командах. Участники – это режиссеры и актеры, которым надо снять фильм о современном подростке. В фильме необходимо отразить подростковые проблемы, радости, трудности, ценности, которыми живет современная молодежь (возможные сферы: «Здоровый образ жизни», «Жизненные ценности», «Отцы и дети: проблемы отношений», «Ты и закон», «Наша школьная жизнь», «Будущее и профессия», «Досуг и увлечения», «Юноши и девушки: проблемы взаимоотношений» и др.

За отведенное время нужно найти образ главного героя, выбрать жанр, создать сценарий, придумать название, нарисовать афишу, в которой важно отразить основную идею фильма. Команды готовят небольшой ролик, сценку, которая раскрывает основные моменты сюжета. Когда все команды подготовятся, проводится презентация фильмов.

По окончании презентации «зрители» задают вопросы «режиссерам», проясняют непонятные моменты, на доске или листе ватмана педагог выписывает затронутые в фильме проблемы подрастающего поколения.