

Мы против суицида

Цель: профилактика суицидального поведения среди подростков
пропаганда здорового образа жизни

Задача: формировать позитивные отношения к жизни, дать советы подросткам.

- познакомить с понятием «суицид»;
- научить распознавать признаки суицида;
- познакомить со способами оказания помощи людям, склонным к суициду.
- формировать потребности в саморазвитии личности.

1. Наша жизнь в наших руках.

Сегодня на нашем часе общения мы поговорим о нашей с вами жизни. На самом деле жизнь каждого человека зависит только от него самого. От того какие цели он поставит себе в жизни и будет ли их добиваться. Или, сломленный трудностями остановится, и полетит в пропасть. А пропасть это плохие компании, алкоголь, наркотики, нежелание жить. Каждый человек делает свой выбор сам. И нужно научиться преодолевать трудности. А сейчас послушайте сказку и подумайте, чему она нас учит?

Когда-то давно в древнем Китае жил очень умный, но очень горделивый мандарин (знатный вельможа). Весь день его состоял из примерок богатых нарядов и разговоров с подданными о своем уме ... Так проходили дни за днями, года за годами ...

И вот прошел по всей стране слух, что неподалеку от границы появился мудрец, умнее всех на свете. Дошла та молва и к нашему мандарину. Очень разозлился он: кто может называть какого-то монаха самым умным человеком в мире!? Но вида о своем возмущении не подал, а пригласил мудреца к себе во дворец. Сам же задумал обмануть монаха: «Я возьму в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках - живое или мертвое. И если монах скажет, что живое - я раздавлю бабочку, а если мертвое - я выпущу ее ... »

И вот наступил день встречи. В пышной зале собралось много людей, всем хотелось послушать словесный поединок самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. И вот дверь открылась, и в зал вошел небольшой худощавый человек. Он подошел к мандарину, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой его вопрос. И тогда, зло улыбаясь, Мандарин сказал: «Скажи-ка мне, что я держу в руках – живое или мертвое?».

Мудрец чуть-чуть подумал и ответил «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!».

Растерянный Мандарин выпустил бабочку из рук, и та полетела на волю, радостно трепеща своими яркими крыльями.

Таким образом, только от вас зависит, будет ли ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным или наоборот.

2. Информация о суициде

К сожалению, есть люди, которые не ценят свою жизнь. И зачастую проживают её бесцельно и бессмысленно, просто прожигая. Но ещё страшнее, когда человек решается на роковой шаг – добровольно уйти из жизни

Каждый год в России совершают самоубийства более 1,5 тысяч детей. Покушений на самоубийство – в 3-4 раза больше (П.Астахов). По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает 1-е место. Самоубийство, другими словами осознанное самостоятельное лишение себя жизни, добровольное либо вынужденное имеет другое название – **суицид**.

Суицид – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой. Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

«Мы выбираем жизнь, они - смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них.....

У них нет будущего.

3. Причины суицида?

Основные суицидальные мотивы:

- семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
- болезнь, смерть близких;
- одиночество, неудачная любовь;
- оскорбление, унижение со стороны окружающих и т.д.
- психические заболевания;
- уродства.
- опасение уголовной ответственности;
- боязнь иного наказания или позора.

Конфликты, связанные с работой или учебой.

Материально-бытовые трудности.

Другие мотивы: сюда включают раннюю алкоголизацию и употребление наркотиков. Подростки начинают употреблять пиво в среднем с 13 лет, это влечёт нарушения в психике.

Интернет

Особую роль в формировании «культы» самоубийства играет Интернет.

Существует множество виртуальных «клубов самоубийств», где даются подробные рекомендации и советы тем, кто хочет уйти из жизни. С 2015 года в России, в соц.сетях появились группы суицида. Некий 21-летний Филипп Лис создал игру под различными названиями «Синий кит» «Море китов» «Тихий дом». В эту игру принимали подростков. Проверяли их различными заданиями сначала легкими, а потом усложняли. Каждому участнику давалось 50 заданий, самым последним из которых был суицид. Каждый день в 4:20 участникам приходили новые задания, которые они должны были выполнить. А если кто-либо отказывался от суицида, ему угрожали, что убьют его родителей, что знают его место жительства. Испуганный

подросток совершал суицид. Из-за этой игры покончили жизнь самоубийством много подростков. Филиппа Лиса посадили, а в соц.сетях начали контроль за такими подозрительными группами.

Идет информационная война против России, а самым дорогим для россиян являются их дети. А дети легко поддаются чужому влиянию и поэтому я думаю столько много детей, которые становятся марионетками в руках преступников.

Послушайте **Притчу о Черепахе** (Расторгуев С.П. «Информационная война») которая стала жертвой информационной войны.

«Жила была обычная Черепаха и постоянно таскала на своей спине тяжелый панцирь. Панцирь придавливал ее к земле, и каждый шаг Черепахе давался тяжело. Поэтому жизнь ее, измеряемая количеством этих непростых шагов, также была нелегкой.

Но зато, когда из соседнего леса прибежала голодная Лиса, Черепаха прятала голову под панцирь и спокойно переживала опасность. Лиса прыгала вокруг, пробовала панцирь на зуб, пыталась перевернуть свою жертву, но Черепаха стояла на своем и оставалась живой.

Однажды Лиса принесла с собой большой кошелек, привела юриста и, усевшись напротив, предложила свои услуги по покупке панциря. Долго думала Черепаха, но в силу бедности фантазии вынуждена была отказаться. И опять рыжая удалилась ни с чем.

Шло время, окружающий мир изменялся. В лесу появились новые технические телекоммуникационные средства. И однажды, выйдя из дома, черепаха увидела висящий на дереве телевизионный экран, где демонстрировались летающие черепахи без панциря. Захлебывающийся от восторга диктор-дятел комментировал их полет: «Какая легкость! Какая скорость! Какая красота! Какое изящество!»

День смотрела черепаха эти передачи, два, три...

И потом в ее маленькой голове родилась мысль о том, что она дура, раз таскает на себе подобную тяжесть — панцирь. Не лучше ли сбросить его? Жить тогда станет намного легче. Страшно? Да, немного страшно, но в последних новостях телеведущая Сова заявила, что будто Лиса уже стала вегетарианкой.

Мир преобразается. Почему бы не полетать? Небо — оно такое большое и такое прекрасное!

«Достаточно отказаться от панциря и мне сразу будет легче!» — думала Черепаха.

«Достаточно отказаться от панциря и ее сразу будет легче есть!» — думала Лиса, подписывая счет на очередную рекламу летающих черепах.

И в одно прекрасное утро, когда небо, как никогда казалось большим, Черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты».

Вопросы:

1. Ребята, почему говорится о том, что, сняв панцирь, черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты? (лиса ее съела).

2. Почему черепаха стала легкой добычей лисы? По какой причине? – Черепаха доверилась ложной информации и тем самым разрушила свою систему безопасности, которую составлял панцирь.

3. Как вы думаете, какие способности нам, каждому из присутствующих в классе, необходимо развивать, чтобы реже попадать в трудные жизненные ситуации и научиться находить правильные решения по изменению ситуации к лучшему? – контроль над своими эмоциональными реакциями (например: плач, страх, паника,...); силу воли, способность к овладению новыми знаниями в различных информационных сферах .

4. С Востока к нам пришло много мудрых изречений. Вот два из них:

«Трудности и сложные ситуации закаляют человека; делают его сильным». Казалось бы ситуация: поссорился с другом, обиделся на родных, получил двойку в школе, споткнулся и упал на улице. Почему же в этой ситуации ты можешь выйти победителем и стать сильнее, чем был раньше? Преодолевая трудности, человек растет и развивается.

«Дорогу осилит идущий».

Как вы понимаете эти слова? – разбираем ответы. (Можно сидеть и мечтать: «Хочу быть физически сильным», а можно действовать – начать заниматься спортом, записаться в спортивную секцию и т.п. Во втором случае уже начинается продвижение к поставленной цели и вероятность ее достижения будет в этом случае выше, чем у того, кто только об этом мечтает).

7. В отличие от той черепахи, которая сняла с себя панцирь (по незнанию, неопытности), мы во многих ситуациях можем получить своевременную помощь. А у нас в школе к кому вы можете обратиться за помощью в трудной жизненной ситуации? (учителю, директору, психологу).

Мозговой штурм «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?»

- Представьте себе, что ваш друг поделился с вами секретом: он собирается покончить жизнь самоубийством. Ваши действия.

Составляется **памятка** примерно такого вида:

1. Будь внимательным слушателем! Внимательно выслушай своего друга. Попытайся понять, в чем заключается его проблема. Для этого задавай как можно больше уточняющих вопросов (*С каких пор у тебя появилась данная мысль? Почему она у тебя возникла? Каким образом ты собираешься покончить с собой?*).

2. Будь заботлив! Дай понять своему другу, что он нужен тебе и окружающим его людям.

3. Не спорь в данной ситуации! Старайся не проявлять агрессии!

4. Внимательно отнесись ко всем жалобам и обидам!

5. Предложи конструктивные способы решения его проблемы!

6. Определи степень серьезности его намерений. Если у друга в данной ситуации есть определенный план самоубийства, ситуация очень серьезная!

7. Не оставляй друга одного ни при каких обстоятельствах!

8. Попробуй убедить друга обратиться за помощью. Если он не согласен, обратись сам за помощью к специалистам: врачу, психологу, даже священнику.

Нервно-психическое напряжение, можно снять достаточно легко:

- 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, т.е. постараться переключиться на другую деятельность. Но если его не снять вовремя, оно будет накапливаться, и однажды может сыграть с нами злую шутку. 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.

Человек должен бороться за свою жизнь и никогда не сдаваться. Хотя животные тоже борются за жизнь и все по-разному. Послушайте, как боролась за свою жизнь лягушка.

Хозяйка в кладовушке, на окне

Оставила сметану в кувшине.

И надо ж было.

Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!

Два малых лягушонка в тот же час

Бултых!- В кувшин, не закрывая глаз,

И ну барахтаться в сметане!... и понятно,

Что им из кувшина не выбраться обратно,

- Напрасно лапками они по стенкам бьют:

Чем больше бьют, тем больше устают...

И вот уже один, решив, что все равно

Самим не вылезти, спасенья не дожидаться,

- Пуская пузыри, пошел на дно...

Но был второй во всем упорней братца

- Барахтаясь во тьме, что было сил,

Он из сметаны за ночь масло сбил

И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.

О.В. Михалков

Вывод:

1.- Наши возможности (при соответствующей работе над собой) не имеют границ, они бесконечны.

2.- Выход из сложной ситуации есть. Его нужно найти.

3.- Нельзя стесняться обращаться за помощью к взрослым. (Если бы черепаха посоветовалась с другими жителями леса перед тем, как снять панцирь, больше вероятности, что она осталась бы жива).

4.- Рядом с нами живут люди, которым тяжелее чем нам. Мы просто не всегда знаем об их существовании.

5.- В повседневной жизни часто встречаются люди, которые, как лиса из притчи, стараются ослабить нашу безопасность. Для того, чтобы не попасть под их влияние, необходимо:

- развивать интуицию;
- повышать уровень знаний во многих направлениях;
- развивать свои способности;
- обращаться за помощью к учителям и близким людям.

Если когда-нибудь вам будет казаться, что нет выхода, что все потеряно, вспомните тех, кому хуже. Про тех, кто голодает, кто болеет и они цепляются за каждую тонкую ниточку своей жизни, они борются за жизнь.

Всегда есть тот, кому бывает хуже, чем остальным, но и в очень сложных ситуациях люди демонстрируют вершины жизнелюбия. Один из таких примеров австралиец Ник Вуйчич.

Во время своих выступлений он часто говорит: “Иногда вы можете упасть вот так” – и падает лицом в стол, на котором стоял. Ник продолжает: “В жизни случается, что вы падаете, и, кажется, подняться нет сил. Вы задумываетесь тогда, есть ли у вас надежда... У меня нет ни рук, ни ног! Кажется, попробуй я хоть сто раз подняться – у меня не получится. Но после очередного поражения я не оставляю надежды. Я буду пробовать раз за разом. Я хочу, чтобы вы знали, неудача – это не конец. Главное – то, как вы финишируете...” Он опирается лбом, потом помогает себе плечами и встает. 12 февраля 2012 года Ник Вуйчич женился на очень красивой девушке Канаэ Миахаре. Свадьба состоялась в Калифорнии, а медовый месяц молодожены провели на Гавайях. У них родилось два сына. Оба ребенка Ника Вуйчича абсолютно здоровы.

Закончить эту тему мне хотелось бы словами: “Если тебе трудно, значить ты идешь в правильном направлении” Преодолевая трудности ты становишься сильнее, ты растешь как человек.

Рефлексия

- Наш сегодняшний разговор о суициде закончен. Что нового вы узнали? О чем задумались? Какие чувства у вас возникли

- Очень хотелось бы закончить нашу беседу строками из стихотворения:

Не зря пословица гласит,

Что жизнь прожить – не поле перейти:

Она немало трудностей таит,

И место в ней свое найти

Бывает человеку нелегко.
Хотя у всех живущих на планете
Стремление к этому так велико,
Что через множество столетий
Далеких предков размышленья
Стучатся к нам в сердца сейчас.
Их мысли и сомненья
И нас тревожили не раз.
Ведь так непросто нам порой
Решить, как поступить,
Чтоб честным быть перед самим собой
И в трудный час душой не покривить.
Что выбрать: совесть иль покой,
Благополучие иль честь?
Вопрос подобный задавал
Себе, конечно, каждый
И на него ответ мучительно искал.
Как путник, изнывающий от жажды,
Мечтает к роднику припасть,
Так человек стремится поскорей
С души привычки сбросить власть,
Стать справедливей и мудрей.
И, наконец, понять,
Каким же в этом мире быть,
Чтоб пред соблазнами любыми устоять,
И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?
Радуйтесь каждому дню, красоте окружающей природы, друзьям, улыбке матери. Любите себя, родных, близких, друзей, будьте лидерами, занимайтесь спортом, любимым занятием, старайтесь меньше сидеть в соц.сетях, ведь красота и прелесть реальной жизни не сравнима с виртуальной жизнью.. Будьте сильными, не дайте сломить вас трудностям, будьте выше этих трудностей. Давайте жить под лозунгом: «Мы за жизнь, мы против суицида».