Управление образования Кореличского райисполкома

Государственное учреждение образования «Социально-педагогический центр Кореличского района»

**Разработка занятия по профилактике суицидального поведения обучающихся старших классов «Жизнь – бесценный дар»**

 Разработала:

 Маныло Наталья Васильевна

 педагог-психолог

ГУО «СПЦ Кореличского района»

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка ……………………………..………………………………...3

Содержание занятия по профилактике суицидального поведения старших школьников «Жизнь – бесценный дар» ………………….………………………….4

Заключение……………………………………………………………………………...6

Список литературы……………………………………………………………………..7

Приложения

**Пояснительная записка**

В последнее время наблюдается неуклонный рост детских и подростковых самоубийств. Поэтому есть острая необходимость в детальном изучении причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.
Дети и подростки волей-неволей сталкиваются с тяжелыми жизненными ситуациями – потерей близкий, непониманием со стороны окружающих, сердечными страданиями. Поэтому педагогам-психологам приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями.

Психологический смысл суицида чаще всего подразумевает отреагирование аффекта, или попутку уйти от ситуации, снять эмоциональное напряжение. К сожалению, не все знают о кризисных центрах, куда можно обратиться в критические моменты. Многие подростки и взрослые зачастую имеют противоречивые представления об истоках и причинах суицидального поведения, испытывают трудности в обсуждении проблем, боятся открыто говорить о своих переживаниях.

Таким образом, актуальность проблемы суицидального поведения требует от педагогов, психологов, и всех должностных лиц школы понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы.

Методическая разработка предназначена для проведения занятия по профилактике суицидального поведения обучающихся 10 – 11 классов. В ходе совместной со школьниками работы поднимаются вопросы о понятии, значении и целях жизни. Акцентируется внимание на предназначении человека, важности осмысления своего существования, необходимости ценить жизнь в любых ее проявлениях.

В практической части разработки представлен комплекс физических упражнений, направленных на обучение старших школьников способам снятия нервно-психологического напряжения.

**Цель занятия** – профилактика суицидальной активности среди обучающихся, формирование ценностного отношения к жизни.

**Задачи:**

- раскрыть значение понятия жизнь;

- научить ценить жизнь в любых её проявлениях;

- помочь развить способность находить положительные моменты в ежедневных событиях;

- сформировать систему жизненных ценностей.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга

**Время проведения:** 90 минут

**Необходимые материалы:** ватман, ручки, фломастеры, магниты для доски, мяч.

**Содержание занятия по профилактике суицидального поведения обучающихся старших классов «Жизнь – бесценный дар»**

1. Сообщение темы занятия «Жизнь – бесценный дар».
2. Беседа:

В жизни мы часто слышим выражения: «Как удачно сложилась жизнь», «Жизнь преподнесла сюрприз» или «Жизнь не задалась». А задумывались ли вы, о понятии что такое жизнь? (ответы учащихся). Что такое человеческая жизнь? (ответы учащихся).

Знакомство со словарем Ожегова, разбор понятия «Жизнь» (Совокупность явлений, происходящих в организме, особая форма существования материи).

1. Чтение стихотворения Р. Рождественского «Человеку надо мало…» (Приложение 1).

Обсуждение прочитанного, ответы на вопросы:

* Какая самая главная цель в жизни у каждого участника занятия?
* Зачем и для чего мы живем?
* Что человеку нужно для полного счастья?
1. Просмотр документального фильма «Шаг навстречу смерти. Шаг навстречу жизни» 1 часть, <https://www.youtube.com/watch?v=B-NS4AFn3rc>

Обсуждение увиденного.

У каждого человека свое понимание жизни, потому что все мы разные. У каждого из нас свои взгляды, интересы, представления о жизни. На своем пути мы встречаем много прекрасных вещей. Но жизнь – это не поле, усыпанное лепестками роз. В ней бывает всякое: и хорошие моменты, и моменты грусти, огорчения.

Иногда сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться на приятных событиях в жизни, подавляют положительные эмоции. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой:

1) Спортивные занятия.

2) Контрастный душ.

4) Мытье посуды.

5) Скомкать газету и выбросить ее.

6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить в корзину.

7) Слепить из газеты свое настроение.

8) Закрасить газетный разворот.

9) Громко спеть любимую песню.

10) Покричать то громко, то тихо.

11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

1. Практическая часть. Упражнения на снятие психологического напряжения:

***Игра «Обрыв»***

На полу изображается 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».

***Игра «Мяч»***

Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию (Приложение 2), 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.

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.

1. Дискуссия на тему «Как научиться преодолевать трудности?»
2. Оформление информационного стенда «Радости жизни». Каждому участнику предлагается подойти к ватману и написать либо нарисовать что-то светлое, доброе, радостное, что помогает жить и ценить каждый прожитый день.

В конце занятия ребятам предлагается провести короткую рефлексию, рассказать о полученных эмоциях. Каждому в подарок дается буклет с номерами телефонов доверия в Республике Беларусь (Приложение 3).

**Заключение**

В результате проведения представленного занятия-тренинга у обучающихся старших классов формируется нравственная ценность жизни, понятие о самой главной ценности жизни; обучающиеся узнают о действенных способах снятия нервно – психологического напряжения с помощью физических упражнений. Учатся ценить жизнь в любых её проявлениях, осмыслению своего настоящего и будущего.

Тренинговые упражнения формируют активную жизненную позицию, помогают находить пути преодоления сложных жизненных ситуаций.

Данное мероприятие позволяет распознать признаки депрессивного состояния несовершеннолетних, в широком смысле способствует блокированию действия суицидального поведения.

**Список литературы**

1. Ожегов С.И. словарь русского языка./Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984.-797 с.
2. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, трениинги/ авт.-сост.М.Ю.Михайлина, М.А.Павлова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 207с.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чем смысл жизни», //Школьный психолог, 2005, №5.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Роберт Рождественский**

**«Человеку надо мало...»**

Человеку надо мало:

чтоб искал

и находил.

Чтоб имелись для начала

Друг —

один

и враг —

один...

Человеку надо мало:

чтоб тропинка вдаль вела.

Чтоб жила на свете

мама.

Сколько нужно ей —

жила…

Человеку надо мало:

после грома —

тишину.

Голубой клочок тумана.

Жизнь —

одну.

И смерть —

одну.

Утром свежую газету —

с Человечеством родство.

И всего одну планету:

Землю!

Только и всего.

И —

межзвездную дорогу

да мечту о скоростях.

Это, в сущности, —

немного.

Это, в общем-то,

— пустяк.

Невеликая награда.

Невысокий пьедестал.

Человеку

мало

надо.

Лишь бы дома кто-то

ждал.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Примеры ситуаций к игре «Мяч»**

• 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

