

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7
Ф.Э. ДЗЕРЖИНСКОГО ПОСЁЛКА ЗАРЕЧНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

**«ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, УЧАЩИХСЯ
СКЛОННЫХ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.»**

Семинар-практикум для родителей на тему: "Суицид или крик души"

Щербань Наталья Михайловна
МБОУ ООШ 7
педагог-психолог

Белореченск
2022 г.

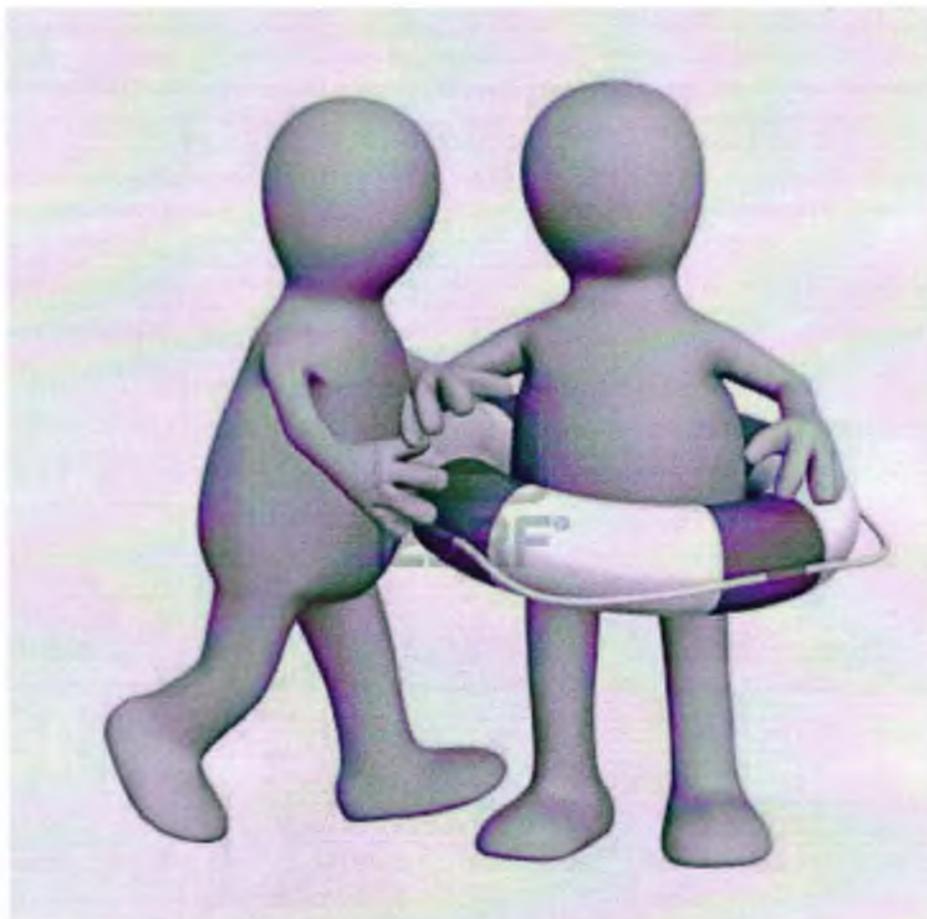
Пояснительная записка

Методическая разработка предназначена для проведения семинара-практикума для родителей по профилактике суицидального поведения обучающихся старших классов. В разработке поднимается тема понятия жизни, целей в жизни, а также осмыслению своей жизни в настоящем и будущем, ценности жизни, предназначения человека. Акцентируется внимание на необходимости ценить жизнь в любых её проявлениях. В разработке представлены упражнения, направленные на обучение способам снятия нервно-психологического напряжения с помощью физических упражнений.

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.

Разработка семинара-практикума по профилактике суицидального поведения обучающихся «Суицид или крик души?»



Цель занятия:

- формирование ценностного отношения обучающихся к жизни;
- профилактика суицидальной активности среди обучающихся
- формирование взаимоотношений родитель-ребенок.

Задачи:

- научить ценить жизнь в любых её проявлениях;
- раскрыть значение и многогранность понятия «жизнь»;
- воспитание способности воспринимать мир с любовью и радоваться жизни.
- научить родителя слышать своего ребёнка

Форма проведения: семинар-практикум.**Время проведения:** 45-60 минут

Необходимые материалы: бумага А4, листы, ручки, стихотворение на английском языке «Жизнь», ватман.

Ход занятия:

1. Организационный момент

Как хорошо на свете жить:

Смеяться, плакать и любить,
Идти по снегу босиком,
Мечтать и думать ни о ком,
Вдыхать сиреневый дурман
И верить в дружеский обман,
Мять колесом ковыль степей,
Кормить с ладони голубей...
Не сетовать и не брюзжать,
А каждый день в руках держать,
Как бесконечно ценный дар,
Который нам от бога дан.

2. Сообщение темы занятия "Суицид или крик души"

3. Беседа

В жизни мы часто слышим выражения: как удачно сложилась жизнь, жизнь преподнесла сюрприз или жизнь не задалась.

Задумывались ли вы, о понятии что такое жизнь? (ответы учащихся)

Что такое человеческая жизнь? (ответы учащихся)

Работа по подгруппам – родители дают определение слову Жизнь.

4. Знакомство со словарем (приложение 1)

Словарь Ожегова дает следующее определение: «Совокупность явлений происходящих в организме, особая форма существования материи».

Словарь Даля: «Жизнь - живот, житие, бытие, состояние особи, существование отдельной личности».

Словарь Кузнецова «Особая форма существования материи, возникающая на определенном этапе ее развития, основным отличием которой, от неживой природы является обмен веществ».

(Все определения вывешиваются на доску под названием Словарь.)

Психолог: у каждого человека свое понимание жизни, потому что все мы разные. У каждого из нас свои взгляды, интересы, представления о жизни.

В жизни много прекрасных вещей. Но жизнь – это не поле, усыпанное лепестками роз. В жизни бывает всякое: и хорошие моменты, и моменты грусти, огорчения. А теперь я хочу вам представить вам стихотворение, написанное матерью Терезой, которое произвело на меня потрясающее впечатление. Мать Тереза – это женщина, которая помогала бедным и больным, прожила около 100 лет.

Стихотворение написано на английском языке, необходимо перевести его (приложение 2)

Учащиеся и родители читают стихотворение и работают над его переводом.

Из предложенных вариантов выбираем лучший (приложение 3)

Life

Life is a challenge, meet it.

Life is a duty, complete it.

Life is a game, play it.

Life is costly, care for it.

Life is wealth, keep it.

Life is mystery, know it.

Life is love, enjoy it.

Life is a promise, fulfill it.

Life is sorrow, overcome it.

Life is a song, sing it.

Life is a struggle, accept it.

Life is a tragedy, confront it.

Life is an opportunity, benefit from it.

Life is beauty, admire it.

Life is bliss, taste it.

Life is a dream, realize it.

Life is a challenge, meet it.

Life is an adventure, dare it.

Life is luck, make it.

Life is too precious, do not destroy it.

Life is life, fight for it.

Учитель знакомит учащихся с оригиналом перевода (приложение 4)

Mother Teresa

Жизнь – это вызов, прими его.

Жизнь – это долг, исполни его.

Жизнь – это игра, сыграй в нее.

Жизнь бесценна, береги ее.

Жизнь – это богатство, храни его.

Жизнь – это таинство, познай его.

Жизнь – это любовь, наслаждайся ею.

Жизнь – это обещание, исполни его.

Жизнь – это скорбь, преодолей ее.

Жизнь – это песня, спой ее.

Жизнь – это борьба, прими ее.

Жизнь – это трагедия, перебори ее.

Жизнь – это возможность, не упусти ее.

Жизнь – это красота, восхищайся ею.

Жизнь – это блаженство, вкуси его.

Жизнь – это мечта, реализуй ее.

Жизнь – это вызов, прими его.

Жизнь – это приключение, испытай его.

Жизнь – это удача, поймай ее.

Жизнь драгоценна, не разрушай ее.

Жизнь – это борьба, борись за нее.

Далее учитель предлагает выбрать любимую строчку из стихотворения.

- Что значит жизненная цель? (Ответы родителей.)

- Есть ли у вас жизненные цели? Какие? (Ответы родителей.)

- Какая самая главная цель в твоей жизни? (Ответы родителей.)

Психолог: Сейчас в жизни ваших детей такой серьезный момент как экзамены ГИА. Это для вас самый непростой период в их жизни. Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и я хотела бы их с вами познакомить.

Способы снятия нервно - психического напряжения:

1) Спортивные занятия.

2) Контрастный душ.

3) Стирка белья вручную.

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)».

Игра «Стряхни»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из ваших детей может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Можно с детьми провести такое упражнение, встаньте так,

чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Психолог: самочувствие ваших детей улучшится после выполнения упражнения?

Упражнение «Свободный микрофон»

Цель: рефлексия взаимоотношений родитель-ребенок.

Инструкция: родителям предлагается обменяться мнением.

Психолог рассказывает о том, чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, мы можем предложить следующее:

1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.
2. Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.
3. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

Попытка самоубийства — это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в своих проблемах. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит окружающих.

Психолог: Как оказывать помощь детям?

Упражнение «Чтобы сохранить детскую жизнь...»

Цель: выработка новых навыков ведения конструктивного диалога с подростком. Обучение техники активного слушания.

Инструкция: родители делятся на две группы, каждой группе раздаются листы формата А4, и просят разработать памятку «Тактика поведения родителей в разговоре с подростком».

Информирование родителей: психолог знакомит с тем, какое может быть слушание — пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное

слушание – минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Психолог рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах (пересказ, уточнение, отражение чувств и т.д.) и о последствиях. Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей.

Психолог знакомит с правилами активного слушания:

- слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления подростка (мимика, позы, жестикация);
- проверяй, правильно ли ты понял слова ребенка, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;
- не давай советов;
- не давай оценок

Рефлексия.

– Какие были трудности при выполнении задания?

– Кто из Вас хотел бы внести дополнения в свои памятки?

Упражнение «Скорая помощь ребенку»

Цель: научиться способам эффективной коммуникации для поддержания диалога с подростком. Обучение технике «Я-сообщение».

Инструкция: родителям предлагается, применяя полученные знания, составить высказывания для поддержания диалога с подростком.

Рефлексия.

– Какие сложности у Вас возникли при составлении высказываний?

– Почему?

Упражнение «Пожелание».

Цель: оказание участникам психоэмоциональной поддержки.

Инструкция: участников просят обменяться мнением и пожеланиями.

Рекомендации родителям: помощь детям и подросткам с суицидальными тенденциями или отчаявшимся

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка

2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.

3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.

4. Имейте дело с человеком, а не «проблемой». Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасти ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

13. И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

Психолог: С чем уходите. Что удивило, понравилось или не понравилось? До встречи!

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

**Экстренная психологическая помощь в России
для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Асламазова Л.А. Организация мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: Методические рекомендации для специалистов образовательных организаций, осуществляющих профилактику суицидального поведения несовершеннолетних / Л.А. Асламазова, Н.В. Гриценко, А.Н. Сафонова. – Майкоп, 2016.

2. Ворсина О.П. Суицидальное поведение детей и подростков: Методические рекомендации / О.П. Ворсина, С.В. Дианова, Е.П. Чернигова. – Иркутск, 2014.

3. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»: Изд. Сфера; Москва; 2003. – 210 с.
4. Зинова Е. Ю. Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения. Методические рекомендации. Ханты-Мансийск 2009. – 23 с.
5. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005. – 150 с.
6. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 207с.

Приложение 1

Словарь

Словарь Ожегова дает следующее определение: «Совокупность явлений происходящих в организме, особая форма существования материи».

Словарь Даля: «Жизнь - живот, житие, бытие, состояние особи, существование отдельной личности».

Словарь Кузнецова «Особая форма существования материи, возникающая на определенном этапе ее развития, основным отличием которой, от неживой природы является обмен веществ».

Приложение 2

Life is a challenge, meet it.
 Life is a duty, complete it.
 Life is a game, play it.
 Life is costly, care for it.
 Life is wealth, keep it.
 Life is mystery, know it.
 Life is love, enjoy it.
 Life is a promise, fulfill it.
 Life is sorrow, overcome it.
 Life is a song, sing it.
 Life is a struggle, accept it.
 Life is a tragedy, confront it.
 Life is an opportunity, benefit from it.
 Life is beauty, admire it.
 Life is bliss, taste it.
 Life is a dream, realize it.
 Life is a challenge, meet it.
 Life is an adventure, dare it.
 Life is luck, make it.
 Life is too precious, do not destroy it.
 Life is life, fight for it.

Приложение 3

СЛОВАРЬ:

Challenge- вызов

meet - встречать
duty- долг, обязанность
complete- исполнять
game- игра
play- сыграй
costly- цена, стоимость
care- заботится, беречь
wealth- богатство
keep- хранить
mystery- тайна
know –знать, познать
love –любовь
enjoy- наслаждаться
promise- обещание
fulfill- выполнять, осуществить
sorrow- горе, печаль, скорбь
overcome -побороть, преодолеть
song -песня
sing- воспевать
struggle- бороться, борьба
accept- принимать
tragedy- трагедия
confront- перебороть
opportunity- удобный случай, возможность
benefit- выгода, милость
beauty- красота
admire- восхищаться
bliss- блаженство, счастье
taste- вкус, склонность
dream- сон, мечта
realize- осуществлять, реализовать
challenge- вызов
meet- принимать
adventure- приключение
dare- сметь, отважиться, испытать
luck- удача
make- делать, проводить, совершать, поймать
precious- драгоценный
destroy –разрушать, уничтожать
fight- сражаться, бороться

Приложение 4

*Жизнь – это вызов, прими его.
Жизнь – это долг, исполни его.
Жизнь – это игра, сыграй в нее.
Жизнь бесценна, береги ее.
Жизнь – это богатство, храни его.*

Жизнь – это таинство, познай его.
Жизнь - это любовь, наслаждайся ею.
Жизнь – это обещание, исполни его.
Жизнь – это скорбь, преодолей ее.
Жизнь – это песня, спой ее.
Жизнь – это борьба, прими ее.
Жизнь – это трагедия, перебори ее.
Жизнь – это возможность, не упусти ее.
Жизнь – это красота, восхищайся ею.
Жизнь – это блаженство, вкуси его.
Жизнь – это мечта, реализуй ее.
Жизнь – это вызов, прими его.
Жизнь – это приключение, испытай его.
Жизнь – это удача, поймай ее.
Жизнь драгоценна, не разрушай ее.
Жизнь – это борьба, борись за нее.

Приложение 5

Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида

Уважаемые Родители!

Задумайтесь, часто ли вы улыбаетесь своему ребенку, говорите с ним о его делах, искренне интересуетесь делами в школе, взаимоотношениями с друзьями, одноклассниками...

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковым

- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ.

Важно вовремя увидеть знаки эмоционального неблагополучия:

- Высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится...», «у вас больше не будет проблем со мной...», « все надоело, я никому не нужен...» и т.д.
- Частые смены настроения
- Изменения в привычном режиме питания, сна
- Рассеянность, невозможность сосредоточиться
- Стремление к уединению
- Потеря интереса к любимым занятиям
- Раздача значимых (ценных) для ребенка вещей

- Пессимистические высказывания: «у меня ничего не получится...», «я не смогу...» и т.д.
 - Резкое снижение успеваемости, пропуски уроков
 - Употребление психоактивных веществ
 - Чрезмерный интерес к теме смерти
- ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ, НУЖНО:**
- Попытаться выяснить причины кризисного состояния ребенка;
 - Окружить ребенка вниманием и заботой;
 - Обратиться за помощью к психологу.
 - В случае длительно сохраняющихся признаков, таких, как отсутствие интереса к деятельности, плохое настроение, изменение сна, аппетита, необходимо обратиться за помощью к психиатру, психотерапевту.

Приложение 6

Памятка для родителей по профилактике суицида

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остаются актуальными и нерешенными в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с «врагами», «обидчиками», раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Также следует обратить особое внимание на:

- утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или, наоборот, признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.