**«ПОМНИ, ТЫ – НЕ ОДИН»**

**Учреждение:**

**Тема:** «Помни, ты – не один» (в рамках профилактики суицида)

**Дата:**

**Целевая группа:** обучающиеся - \_\_\_\_\_\_\_ педагоги - \_\_\_\_\_\_\_ родители - \_\_\_\_\_\_\_

**Цель**– первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптивности.

**Задачи**:

* развивать позитивное самосознание,
* формировать отношение к жизни как к ценности.

**Формы и методы проведения:**

* мозговой штурм
* диагностика
* лекция-беседа

**План проведения мероприятия:**

1. Вступительное слово.
2. Упражнение «Интервью».
3. Мозговой штурм «Что для меня является самым важным, ценным, значимым?»
4. Групповая диагностикапо методике М. Рокича «Ценностные ориентации».
5. Лекция-беседа.
6. Раздача буклетов.

**Ожидаемый результат:**

***Знания, которые учащимся необходимо приобрести:***- знания о ценности здоровья, жизни человека;  
- знания об эффективных способах поведения, решения собственных проблем;

- знания об эффективных способах спасения жизни потенциальному суициденту.

**Оборудование и материалы:** бланк для диагностики, лист А-4, буклеты (все – по количеству участников), доска, мел (или флипчарт, маркер).

**Список литературы:**

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. «Жестокое обращение с детьми», Москва, 2010 г.
2. Ефремов В.С. «Основы суицидологии», издательство «Диалект», 2004 г.
3. <http://www.pravoslavie.ru/jurnal/52408.htm>
4. <http://school1.pkgo.ru/user-files/chto_podrostok_dolzhen_znat_o_suitside.pdf>
5. <http://www.pobedish.ru/main/prevent?id=205>

**Подготовила:** педагог-психолог МБУ «ЦПППН «Доверие» Гарифуллина Н.М.

1. **Вступительное слово**

Сегодня мы с вами будем обсуждать очень трудную проблему. Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому отыскать способ выхода из кризиса, именно*выхода*, а не *ухода*. Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все мы должны представлять себе, «что такое суицид и как с ним бороться». Необходимо помнить, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя, т.е. каждого из вас.

1. **Упражнение «интервью»**

Предлагаю провести социологический опрос. Кто будет журналистом? Я подготовила ряд вопросов, на которые вам необходимо дать быстрый ответ, не задумываясь, так, как будто интервью берут у вас прямо на улице. Готовы?

* Назовите самое значительное событие вашей жизни?
* А в вашей?
* А в вашей?
* …
* Что важного произошло в вашей жизни в ушедшем году?
* А в вашей?
* …
* Какое важное событие запомнилось за время учёбы в школе?
* А вам?
* …
* Какое значимое событие детства вам запомнилось?
* А вам?
* …

Как вы думаете, почему эти события являются наиболее значимыми для вас?

Вывод: это радостные события, имеющие определённую ценность для каждого человека, ценно то, что имеет положительное значение.

Каждый человек живет в определенной системе ценностей. Можно сказать, что ценности личности отражают способ ее существования. Они образуют систему ценностных ориентаций, под которыми имеется в виду совокупность важнейших качеств внутренней структуры личности, являющихся для нее особо значимыми. Эти ценностные ориентации и образуют некую основу сознания и поведения личности и непосредственно влияют на ее развитие. Ценности имеют определенную иерархию, которая носит конкретно-исторический и личностный характер. Одни и те же предметы и явления для разных людей могут представлять неодинаковую ценность, так же как и в различное время у одного и того же человека.

Однако, имеется самая высшая и абсолютная ценность – это сам человек, его жизнь. Человек – это самоценность, абсолютная ценность. Сама постановка вопроса о ценностях вне человека лишается смысла.

1. **Мозговой штурм**

**«Что для меня является самым важным, ценным, значимым?»**

Что­бы эф­фек­тив­но про­ве­сти мозговой штурм, нам нуж­но соблюдать некоторые пра­ви­ла: не кри­ти­ко­вать иде­и и не об­суж­дать их во вре­мя моз­го­во­го штур­ма. Все идеи долж­ны быть в спис­ке, без ис­клю­че­ний­!

Предлагаю подумать, что ценно для большинства людей. Говорят, что человек счастлив тогда, когда его жизнь наполнена разнообразными ценностями, которые позволяют ему творить достойную жизнь. Что необходимо для такой жизни? Вы будете предлагать свои варианты, а я — записывать их на доске.

**Выбрать из всего списка ценностей 3-5 наиболее важных и значимых.**

1. **Методика М. Рокича «Ценностные ориентации»**

Методика изучения ценностных ориентации М. Рокича основана на прямом ранжировании списка ценностей на два класса:

- терминальные - убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуума стоит того, чтобы к ней стремиться;

- инструментальные - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности являются предпочтительными в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

*Проведение эксперимента*

Респонденту предъявляют два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Сначала предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция:

- Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача - разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучив карточки и выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите её на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите её вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

Бланки – в приложении.

1. **Лекция-беседа**

Традиционно в рамках суицидального поведения в первую очередь рассматриваются случаи намеренного прекращения жизни ***по личным мотивам***.

А вот добровольное умышленное лишение себя жизни, которое совершено в состоянии крайней необходимости (в условиях боевой обстановки, для спасения других людей, предотвращения возможного ущерба государству и в других обстоятельствах), не может расцениваться как самоубийство (в клиническом значении этого понятия). В этом случае добровольный уход из жизни связан с установками ***не личного***, а ***общественного*** плана. В соответствии с этим любого рода героические поступки, связанные с самопожертвованием, и профессиональная деятельность, протекающая в условиях смертельной опасности, не могут рассматриваться как самоубийство (при безусловном наличии и в этих случаях элементов так называемого альтруистического суицида).

То есть, обстоятельства ухода из жизни, его мотивы имеют существенное значение для адекватной оценки тех или иных действий, связанных с добровольной смертью.

«Персональные» самоубийства (суициды по личным мотивам) не исключают возможности добровольного прекращения жизни в соответствии с теми или иными традициями, обычаями и принятыми в тех или иных социальных и религиозных сообществах нормами и правилами поведения. Например, самосожжение вдов и слуг в Индии и Китае, жертвенное мученичество ранних христиан, харакири в Японии, массовые самоубийства побежденных в религиозных войнах. Самоубийство у некоторых народов древности (кельты, германцы, зулусы) считалось естественным способом достойной смерти. В историю России вошли знаменитые «гари» раскольников, их самозакапывания, добровольный уход из жизни путем прекращения приема пищи («запоститься») и другими способами.

**Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?**

Тема суицида внушает страх. Страх этот моет быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не всегда поговоришь с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицидальную попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: «Зачем ей было умирать?» или «Зачем ему было так поступать со своей семьей?»

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: «Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?» Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полностью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. ***За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.***

Для того, чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии. Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1.     Нам нужно, чтобы нас любили.

2.     Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1.     Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.

2.     Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят «просто так».

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь также, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

**Потребность любви.** Для того, чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

·         потребность быть любимым;

·         потребность любить;

·         потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, «невовлеченность». Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Кто в такой ситуации может ему помочь? Конечно, друг.

Подумай сам. Предположим, кто-то задумал совершить самоубийство, потому что «его никто не любит», и вдруг он, этот кто-то, начинает ощущать чью-то заботу, с ним говорят, его слушают – и у него появляется проблеск надежды. Внимательный и аботливый друг способен отговорить от самоубийства, ибо он удовлетворяет потребность другого человека в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего лишь одного слова понимания, поддержки.

*Окружение* – это то место, где ты находишься «в окружении» других. Таких «окружений» у каждого из нас несколько: дом, школа, работа, двор, спортивная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

*Самооценка* – это то, как ты оцениваешь себя сам.

**На чем основывается наша самооценка?**

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, коллеги по работе, родители, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

·        твои родители тебя хвалят;

·        ты завалил экзамен;

·        твои друзья «за тебя горой»;

·        начальник кричит на тебя.

Если тебя окружают симпатичные люди, и ты с ними ладишь, значит ты положительно относишься к самому себе. В этом случае тебе живется отлично. Но так бывает далеко не всегда. Совсем не всегда нас окружают исключительно симпатичные люди, совсем не всегда мы со всеми ладим. Жизнь – это «плюсы» вперемежку с «минусами».

Давай вообразим, что все твои отрицательные факты и эмоции – это многопудовые гири. Попробуй-ка, надень такую гирю на шею! Если неприятности – это гири, то «приятности» – разноцветные воздушные шары, каждый из которых способен в любой момент поднять наше настроение. Теперь подставим эти гири и воздушные шары в нашу формулу.

Жизнь начинает казаться особенно тяжелой, когда человек не видит выхода, когда ему кажется, что он в тупике. Психологи называют такие проблемы «три Н»: непреодолимые, нескончаемые, непереносимые. Когда людям кажется, что они не могут преодолеть трудности, когда они полагают, что несчастья будут их преследовать постоянно, когда они боятся, что не смогут дальше переносить охватившую их тоску, тогда суицид становится для них спасительным средством.

Отчаявшиеся люди вынуждены также бороться с тремя «Б»: беспомощностью, бессилием и безнадежностью, и тогда неизбежно приходят к мысли о том, что они ни на что не годы, отчего отчаиваются еще больше.

Жизнь – это воздушные шары вперемежку с гирями: первые уносят нас в небо, вторые тяжким грузом виснут на ногах. Молодые люди с суицидальными настроениями считают, что в их жизни больше гирь, чем воздушных шаров. Три «Н» и три «Б». столь свойственные подросткам, наводят их на мысль о том, что встающие перед ними проблемы неразрешимы и что неудачи будут преследовать их всю жизнь. Вот когда им покажется, что они сгибаются под весом неразрешимых проблем, что проблемам этим не будет конца, им и может прийти в голову мысль о самоубийстве.

Заботливый друг, который появляется тогда, когда жизнь кажется особенно тяжелой, и выполнит роль воздушного шара. Друг, который готов тебя выслушать, снять тяжкий груз с твоих плеч, решить многие проблемы, прежде казавшиеся неразрешимыми. Эту же роль друг выполнит, если подскажет, отведет к тому, кто сможет оказать профессиональную помощь.

**Чувства воздействуют на поведение.**  Когда настроение хорошее, мы и улыбаемся чаще, и терпимее относимся к тому, что, быть может, нам не совсем по душе. Когда настроение хорошее, когда нам кажется, что «жизнь складывается», мы более энергичны. Положительный заряд энергии помогает нам хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт с одноклассниками и сослуживцами.

Когда же жизнь не складывается, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наше горести, страхи, наше раздражение. В такое время и в школе, и дома у нас почти наверняка возникает немало проблем. Мы то и дело лезем в драку, все нас раздражает. Всё и все. Оттого, что мы недовольны собой, мы ведем себя так, словно ненавидим весь мир. У нас угрюмый, недовольный вид. Если мы злимся и говорим гадости, все от нас отворачиваются.

Вспомни время, когда у тебя были неприятности. Может, ты поссорился с другом или с любимой девушкой, может, потерял работу, а может, повздорил с отцом. Какие чувства ты тогда испытывал? Как себя вел? В твоем поведении нашли отражение твои чувства?

**Всякое поведение имеет цель.** Вы когда-нибудь наблюдали за маленьким мальчиком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать? Малыш, который еще утром весело и трогательно улыбался, сейчас, когда пора укладываться, превратился в форменное чудовище.

Люди, которые подумывают о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих чувствах и переживаниях и слова заменяют действием. Сознательно или бессознательно, но они надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание.

Эта потребность во внимании – нечто большее, чем слова: «Посмотри на меня. Люби меня. Найди меня». Для молодого человека это сигнал о помощи. Суицидальные подростки не могут сказать: «У меня неприятности. Одному мне не справиться. Я веду себя так, словно собираюсь убить себя, потому что хочу, чтобы кто-то вмешался в мои суицидальные планы».

Если считать, что во всяком поведении прослеживается какая-то цель, то цель суицидальной попытки – дать сигнал бедствия, объявить во всеуслышание, что на самом деле совершить самоубийство подросток вовсе не хочет.

**!Помни!**

Что бы ни говорил тебе твой друг о желании умереть, на самом деле смерти он не хочет. Он хочет помощи. Какие бы продуманные суицидальные планы не вынашивала твоя подруга, на самом деле умирать она не хочет. Она хочет, чтобы кто-то сказал ей, что жить не так уж и плохо. И этим «кто-то» можешь стать ты.

**Как распознать признаки суицида?**

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно бы выставляют перед собой *«предупреждающие знаки». Знаки эти – их крик о помощи.*

**Угроза совершить суицид.**Как правило, люди прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслишь, различным толкованиям она не поддается. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»... К прямым угрозам, даже если в них ощущается надрыв, относиться следует крайне серьезно. Делиться с тобой мыслями о самоубийстве ради «красного словца» или с целью розыгрыша едва ли кому-нибудь придет в голову.

Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее. Если твоя подруга скажет: «Без меня жизнь хуже не будет» или «Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда», или «Господи, как жить-то надоело!», то как прикажешь ее понимать: она собирается покончить с собой или же у нее просто день не задался? Косвенные угрозы нелегко вычленить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

К прямым и косвенным угрозам следует относиться очень внимательно, хотя косвенные угрозы распознать бывает довольно сложно. По счастью, «предупреждающие знаки» угрозами не ограничиваются.

**Словесные предупреждения.** Не исключено, что твой родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

-         «Я решил покончить с собой».

-         «Надоело». Сколько можно! Сыт по горло!»

-         «Лучше умереть!»

-         «Пожил – и хватит!»

-         «Ненавижу свою жизнь».

-         «Ненавижу всех и всё!»

-         «Единственный выход – умереть!»

-         «Больше не могу!»

-         «Больше ты меня не увидишь!»

-         «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, я и вернусь в этот мир!»

-         «Если мы больше не увидимся, спасибо за все».

-         «Выхожу из игры. Надоело!»

**Резкие изменения в поведении.** Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Помни: мы ведем себя в зависимости от того, что в данный момент чувствуем. Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя. в поведении и внешнем виде тех, кто вынашивает планы самоубийства, проявляются их отрицательные эмоции. Обратите внимание на изменение в поведении ваших родственников и знакомых по следующим параметрам.

**Запомни эти предупреждающие знаки!**

Если твой знакомый

·        угрожает покончить с собой,

·        демонстрирует неожиданные смены настроения,

·        недавно перенес тяжелую утрату,

·        раздает любимые вещи,

·        приводит дела в порядок,

·        становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать,

·        живет на грани риска, совершенно не бережет себя или,

·        утратил самоуважение, –

то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

**Кто входит в «группу риска»?**

Кто подвергается риску? Хотя определить, какой тип людей «суицидоопасен», невозможно, мы знаем, что одни подростки подвергаются большему риску совершить самоубийство из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые перед ними стоят. Вот кто находится в зоне повышенного суицидального риска:

·       депрессивные люди,

·       люди, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками,

·       люди, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи,

·        одаренные подростки,

·        подростки с плохой успеваемостью в школе,

·        беременные девочки,

·        подростки, жертвы насилия.

Взятая в отдельности, сама по себе, каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что подросток, с ней столкнувшийся, обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложнят ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из этих ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил противостоять любым другим неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом.

Если тебе известны «предупреждающие знаки» суицида, если ты знаешь, какие группы подвергаются большему, а какие – меньшему суицидальному риску, ты можешь решить, к кому из твоих друзей следует отнестись с большей заботой, вниманием и пониманием. Ты также сможешь определить, кому из друзей понадобишься, если им будет угрожать опасность суицида.

1. **Раздача буклетов**
2. ***Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду***
3. ***Буклет «Что нужно знать подростку о суициде»***

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

***Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду*:**

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки.
3. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.
4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит.
6. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
7. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности.
8. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.
9. Не предлагайте упрощенных решений.

10) Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

11) Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.

12) Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;

13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние.

14) Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

**Приложение 2**

1. ***Буклет «Что нужно знать подростку о суициде»***

**Важная информация № 9.**

**Суицидальные подростки считают,**

**что их проблемы серьезны**

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: "Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что "здорово” для тебя, для одного твоего друга "паршиво”, а для другого – "нормально”.

**Важная информация № 10.**

**Суицид – следствие не одной неприятности,**

**а многих**

Ты ведь слышал выражение: "Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

**Важная информация № 11.**

**Самоубийство может совершить каждый**

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

**Важная информация № 12.**

**Чем лучше настроение у суицидента,**

**тем больше риск**

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, "берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более, что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

**Информация № 13 – самая важная:**

**друг может предотвратить самоубийство!**

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился.

И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.**

**Советы психолога для подростков**

**Что нужно знать**

**подростку о**

**суициде**

****

**2014 г.**

**Важная информация № 1.**

**Суицид – основная причина смерти**

**у сегодняшней молодежи**

Суицид является "убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. "Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным "убийцей” подростков является суицид.

**Важная информация № 2.**

**Как правило, суицид не происходит**

**без предупреждения**

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят, либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

**Важная информация № 3.**

**Суицид можно предотвратить**

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

**Важная информация № 4.**

**Разговоры о суициде**

**не наводят подростков на мысли о суициде**

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на "суицидальные” темы представляют немалую опасность. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя.

**Важная информация № 5.**

**Суицид не передается по наследству**

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый "фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный пример.

**Важная информация № 6.**

**Суициденты, как правило, психически здоровы**

Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, отчего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

**Важная информация № 7.**

**Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид**

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее, у нас принято от них "отмахиваться”. "Он шутит”, – говорим или думаем мы. – "Она делает вид”, или: "Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

**Важная информация № 8.**

**Суицид – это непросто способ**

**обратить на себя внимание**

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: "Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто "делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. И лучше всего прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

**Приложение 3**

***Стимульный материал к методике М. Рокича***

Список А

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Ценности** |
|  | активная, деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни) |
|  | жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом) |
|  | здоровье (физическое и психическое) |
|  | интересная работа |
|  | красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве) |
|  | любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) |
|  | материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений) |
|  | наличие хороших и верных друзей |
|  | общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе) |
|  | познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) |
|  | продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей) |
|  | развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование) |
|  | развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей) |
|  | свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках) |
|  | счастливая семейная жизнь |
|  | счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом) |
|  | творчество (возможность творческой деятельности) |
|  | уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений) |

*Список Б*

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Ценности** |
|  | аккуратность (чистоплотность), умение содержать вещи в порядке, порядок в делах |
|  | воспитанность (хорошие манеры) |
|  | высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания) |
|  | жизнерадостность (чувство юмора) |
|  | исполнительность (дисциплинированность) |
|  | независимость (способность действовать самостоятельно, решительно) |
|  | непримиримость к недостаткам в себе и других |
|  | образованность (широта знаний, высокая общая культура) |
|  | ответственность (чувство долга, умение держать слово) |
|  | рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения) |
|  | самоконтроль (сдержанность, самодисциплина) |
|  | смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов |
|  | твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями) |
|  | терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения) |
|  | широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки) |
|  | честность (правдивость, искренность) |
|  | эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе) |
|  | чуткость (заботливость) |