

КРИК о помощи: профилактика детского суицида.

(беседа с родителями детей младшего школьного возраста)

Вопрос профилактики детских суицидов становится особенно актуальным в начальной школе, где проблемы только зарождаются, достигая своего апогея в подростковом и юношеском возрасте, где лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить с собой, а в остальных 90% - это крик о помощи. В зависимости от личностного смысла суицида ученые выделяют несколько видов: Протест или месть: человек считает, что его никто не любит, никто не понимает. Агрессию обидчиков он переносит в агрессию на себя. Призыв: человек считает, что он никому не нужен, своим поступком он как бы выражает призыв к окружающим о помощи, цель суицида – изменить ситуацию с помощью других людей. Избегание: человек испытывает страдание и считает, что дальше ему будет еще хуже, и он не в силах это вынести, смерть рассматривается как способ избегания страданий. Самонаказание: человек совершил поступок, который он не может себе простить, происходит как бы раздвоение личности на «судью и подсудимого». Наказывая себя человек искупает свою вину. Отказ: человек отказывается от жизни, если он потерял что-то важное для себя и никогда не вернет того, что было (Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.) Специфика представлений о смерти у детей такова, что у них не сформировано представление, что смерть необратима. Ребенок считает, что какое-то время его не будет, а потом он опять вернется. Суицидальные поступки до 10 лет совершаются нечасто... чем меньше возраст ребенка, тем более травматичными бывают попытки. Падение с большой высоты, попытки самоповешения совершают, как правило, маленькие дети. Самоубийство – это всегда аутоагрессивность, то есть агрессия, направленная на себя, на саморазрушение. Тенденции к аутоагрессивности формируются в детском возрасте. Негативную роль играют перенесенные заболевания или черепно-мозговые травмы. Важно проконсультироваться у врачей, у которых наблюдается ребенок, может ли то или иное заболевание повлиять на формирование суицидального поведения. Следует проанализировать, каковы реакции ребенка на конфликты, ссоры и споры, возникающие в семье или школе. Не проявляются ли при этом у ребенка высказывания примерно следующего содержания: «Мне все надоело», «мне надоело жить в таких условиях», «лучше не жить, чем жить с вами» (последняя фраза – это особенно острый сигнал и повод для немедленного обращения к психологу, психотерапевту, психиатру). Особенности поведения – предмет для тщательного наблюдения взрослого. А именно: как ребенок реализует свои желания, особенно те, которые осуществляются с трудом. Если он пытается при этом нанести себе «ущерб» (падает на пол, бьется головой, раздирает кожу на теле и т.п.), то это, скорее всего, обозначает, что преобладают в стереотипе поведения аутоагрессивные тенденции. Такой способ реагирования может привести к демонстративно-шантажному виду поведения. Анализируя особенности речи ребенка, следует замечать, насколько он склонен к самообвинению, как часто называет себя «идиотом», «дураком», «уродом» и т.п. – все это признаки сформированной заниженной самооценки, которая является первой ступенью аутоагрессии. Наблюдая за детской игрой, следует учитывать, на что направлена активность: на созидание или разрушение. Если в игре ребенок чаще ведет себя деструктивно (энергия направлена на разрушение) – ломает игрушки (даже самые любимые), сюжет игры связан с катастрофами, уничтожением, то при возникновении внутриличностных проблем, воспринимаемых ребенком как непреодолимые, у него есть высокая вероятность направить на себя имеющуюся энергию разрушения. Необходимо знать, что смотрит ребенок по телевидению, что читает ребенок, какие у него есть любимые герои, какую музыку он слушает. Таким образом, наблюдение за младшими школьниками дает взрослым представление о степени сформированности аутоагрессивных тенденций. При этом, любое аутоагрессивное действие ребенка следует рассматривать как действие, опасное для его жизни и здоровья. Определяющую роль при формировании суицидального поведения играют взаимоотношения внутри семьи

младшего школьника. Корнем нарушений отношений в семье является неразвитость отношений привязанности между матерью и ребенком. Проблема жестокого обращения играет немаловажную роль в принятии решения ухода из жизни. Ребенок младшего школьного возраста в силу возрастных особенностей не может оказать сопротивление своим родителям, защититься от психологического и физического насилия с их стороны. Проведенное Н.Ю. Синягиной исследование учащихся и родителей младшей школы показало, что «основной причиной недовольства родителей своими детьми, и, как следствие, ругань, подзатыльники, избиение является неудовлетворение учебной деятельностью ребенка (отмечают 59% опрошенных). Хвалят своих детей за выполнение домашнего задания 38,5% родителей, а ругают и даже могут избить – 30,8%». Вышеперечисленные семейные факторы риска суицидального поведения детей могут развивать депрессию, которая является причиной большинства суицидов в детском и подростковом возрасте. Однако, у детей существует и особая «маскированная» депрессия, которая проявляется в прямопротивоположном поведении: а именно: прежде спокойный ребенок стал суетливым, взвинченным, развивает бурную, неустанную деятельность, проявляет грубость, агрессию, не делает домашнего задания, может прогуливать школу, уходить из дома и т.п. таким образом, нарочито демонстрируемая агрессия может быть типичной «маской» депрессии у детей и подростков. Если родители заметили признаки депрессии, необходимо: Организовать своему ребенку щадящий режим дома и в школе переговорить с педагогами, чтобы они временно снизили учебные требования к ребенку (объяснив свою просьбу). Посетить психолога Окружить ребенка дома вниманием и заботой, продемонстрировать свою любовь и поддержку. Побаловать своего ребенка его любимыми блюдами Стараться, чтобы он как можно чаще испытывал чувство удовольствия и радости. При затяжной депрессии обязательна консультация психотерапевта или невролога и медикаментозная терапия. В суицидальном поведении детей помимо нарушений детско-родительских отношений играют роль школьные трудности в отношениях с учителями и одноклассниками: Конфликтные отношения с учителями Проблема признания сверстниками Давление со стороны референтной группы (группы, по отношению к которой ребенок чувствует свою принадлежность) сверстников Частая смена учебного заведения (потеря друзей, одноклассников, разрыв связи с референтной группой) Уважаемые родители! Будьте терпеливы в отношении своих детей, будьте для них «тихой гаванью», куда может пристать корабль, особенно, если вокруг штормит. Будьте наблюдательны, отзывчивы. И просто любите своего ребенка, демонстрируйте ему свою любовь: своими словами, интонацией голоса, прикосновениями, и, конечно, своими поступками.

Профилактика суицида в среднем звене школы. (БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ ДЕТЕЙ)

Для веселия планета наша мало оборудована, Надо вырвать радость у грядущих дней, В этой жизни помереть не трудно. Сделать жизнь значительно трудней. В. Маяковский («Сергею Есенину») Зигмунд Фрейд в свое время ввел понятие «инстинкт смерти» - стремление к саморазрушению, очевидно, заложенное в нем от природы – если все живое вокруг изо всех сил борется за существование, то отдельные человеческие индивиды, наоборот, вкладывают недюжинную энергию в то, чтобы полностью испортить себе жизнь, а иногда и расстаться с нею. Поистине человек – странное создание: только он способен на самоуничтожение, лишь ему присуще загадочное влечение к смерти – никакому другому живому существу это не свойственно. Россия в депрессии: страну захлестнул вал самоубийств. Все чаще из жизни уходят подростки, а то и совсем маленькие дети. По данным психиатров, это случается буквально каждый месяц, по 2-3 случая. И это притом, что ведется учет тех, кто остался в живых. Какую же боль надо

носить в душе, чтобы убить себя в таком цветущем возрасте? Вот несколько примеров: Лихорадочная страсть к успеху любой ценой. Ученицу одной из престижных школ города У. Едва спасли – напилась таблеток. Оказывается, мать отругала ее за то, что та скатилась до четверки по сочинению. Сережа рос в благополучной семье, родители – из интеллигенции. Способный к точным наукам мальчик рос молчуном, про таких говорят: «Слова не вытянешь». Надвигались выпускные экзамены, а по литературе против его фамилии в классном журнале стояла жирная точка. Мудрая учительница, жалея ребенка, не ставила ему отметок. Но как-то поделилась с матерью: Что, мол, делать? Вечером родители крупно поговорили с сыном. Ты, мол, нас позоришь. А утром отец вынул его из петли уже мертвым. Почти у всех детей лет с девяти просыпается философский «интерес к смерти». Подрастая, ребенок может провести над собой эксперимент. Но подросток не осознает, что «оттуда» не возвращаются. Вспомните хотя бы потрясший недавно всю страну таинственный уход из жизни трех девочек-подростков из подмосковной Балашихи. «Похороните нас в одном красном гробу...» написала в предсмертной записке одна из них. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это невысказано... Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения? Суициды были всегда. Но в наше время число таких случаев растет и растет, особенно среди подростков. Почему? Кто повинен в этом? Данные статистики в ответ на эти вопросы - 92% случаев суицида в среде подростков спровоцированы школой и семьей. Давайте задумаемся над этим фактом. Что такое суицид, и кто на него способен? (рекомендации по выявлению подростков группы суицидального риска) Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл. Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни. При заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предотвращен и не выйдет в план внешнего поведения. Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей. В категорию детей с суицидальным поведением включаются те, чье поведение и активность наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью. Этот термин сейчас активно обсуждается в психиатрии и психотерапии. Авторы вслед за З. Фрейдом ищут в человеке глубинный инстинкт смерти, саморазрушения. К самодеструктивному поведению относятся осознанные акты поведения, прямо или косвенно, немедленно или в отдаленном будущем ведущие человека к гибели. Такое поведение демонстрируют наркоманы, алкоголики, самоубийцы. Сложность этой категории людей заключается в том, что их поведение достаточно осознанно. Они представляют последствия своего поведения и практически осознанно продолжают злоупотреблять опасностью. Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью. Лучше всего эти причины видны на группе самоубийц, так как это наиболее явная, отчетливо заостренная форма аутодеструктивного поведения. Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям. Различают внешние и внутренние суицидальные проявления. Внутренние суицидальные проявления включают в себя: суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»); суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени; суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие. К внешним формам суицидного поведения относятся: суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;

завершенный суицид: действия заканчиваются гибелью человека. Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам. Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию. В случае подростков суицидное поведение может стать подражательным. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает TV, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков. Предпосылкой аутодеструктивного поведения и суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы. Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида. Вторая составляющая – личностные особенности суицидента. Многие авторы обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта. Психодиагностика этих параметров – важная составляющая мероприятий по профилактике суицида. У подростков суицид чаще встречается при таких акцентуациях: истероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический. Фоном является высокий уровень агрессивности подростка. В возрасте до 19 лет процент умерших от суицида составляет 4% от других возрастных групп суицидентов. Однако у подростков много так называемых парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. Действия подростков направляются не на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений. У суицидальных подростков есть отягощённое социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п. Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков. Суицид подростков имеет следующие черты: суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе); конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий; суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п. суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»; суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета; средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.). Учитывая актуальность профилактики суицида, многие авторы задаются

вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению? Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются: Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощённость физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности. Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие: тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки; затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных; напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией; депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость; выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью; тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями; употребление алкоголя, токсикомания, наркомания. Внешние обстоятельства суицидального подростка: неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей; беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком; неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка; отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе; серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми. Источниками негативных переживаний подростка может стать накопление негативных переживаний. Исследования, проведенные в 1995 году, показали, что негативные переживания у подростков возникают в ответ на семейные конфликты, частые наказания, недовольство родителей друзьями детей, частая морализация старших и взрослых. Согласно данным этого исследования главный источник негативных переживаний – семейные конфликты. На это указали 50% мальчиков и 78% девочек из группы «трудных» подростков. Среди «благополучных» подростков эти показатели 47% и 18% соответственно. Важная причина подростковых переживаний – частые наказания детей. В группе «трудных» - эту причину указали 35% опрошенных, тогда как среди «благополучных» 21% мальчиков и 2% девочек. Частые наказания провоцируют развитие лживости как средства скрыть проступок. На этот мотив лжи указывают 71% мальчиков и 63% девочек из группы «трудных» подростков. Досаждают подросткам и неумелое морализаторство родителей. На эту причину указали 65% мальчиков и 72% девочек. Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов. Нагружать неискушенного педагога работой с суицидентами – значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний. Роль педагога в работе с такими подростками можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика (сбор анамнестических сведений). Схема работы по выявлению таких учащихся может выглядеть следующим образом: Физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ученика должно отслеживаться с

момента его поступления в школу. Зачастую суицидальные попытки имеют наследственную природу, поэтому классный руководитель, медработник, психолог, социальный педагог должны изучить личное дело ученика, постараться найти ответы на все вопросы по представленной схеме; регулярно вести картотеку группы подростков суицидально риска. Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста. Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. Осуществляя психопрофилактику суицида, мы должны знать, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию.

Классный час «Мы выбираем жизнь!»

Цель занятия: раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков

Целевая группа: учащиеся 8-9классов

Методические материалы: презентация «Мы выбираем жизнь!», рассказ Г.Журбы «Уйти их жизни», стихотворение «Бездна» Екатерины Мозоль. Предварительная работа: подготовить 4-х ведущих, провести и проанализировать анкету. Длительность : 40 минут. На доске плакаты с высказываниями: «Лошади никогда не кончают самоубийством, потому что, будучи лишены дара речи, они не имеют возможность выяснять отношения» (В. Маяковский). «Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу» (Ж. Санд). «Самоубийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого» (Веслав Брудзиньский). «Убийца убивает человека, самоубийца – человечество» (Г. Честертон). «Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал» (Р. Алев). Ход классного часа (слайд 1) Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них...

.....у них – нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

Но как велика пропасть между нами,

.....читающими эти строки,

и теми, кто решился на самоубийство?

Как сильно нужно измениться человеку,

.....чтобы сделать этот шаг?

Всего лишь – шаг.

Они не были рождены самоубийцами,

.....но умерли с этим клеймом.

Они продолжают умирать 1-й ведущий: По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 000 000 человек. Среди них: - 280 тысяч китайцев, - 30 тысяч американцев, - 25 тысяч японцев, - 20 тысяч французов, - 50 тысяч русских 2-й ведущий: В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры - считается, что ежегодно в мире кончают с собой более 4 000 000 человек. По мнению судебных

экспертов, причиной большинства так называемых "смертей от несчастного случая" (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т.д) на самом деле являются суициды. 19 000 000 человек ежегодно совершают неудачные попытки самоубийства. 3-й ведущий: За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает первое место. 4-й ведущий: Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают "щадящие" способы, которые реже приводят к смерти. 1-й ведущий: В 90% случаев родители не знают о попытках самоубийства, которые предпринимают их дети. Фактически 35–70% таких детей вообще никому не рассказывают об этом. 2-й ведущий: 60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период особенно заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния. Можно указать такие причины самоубийств: - 19% - страх перед наказанием - 18% – душевная болезнь - 18% - домашние огорчения - 6% - страсти - 3% денежные потери - 1,4% - пресыщенность жизнью - 1,2% - физические болезни. - 41% - неизвестны 3-й ведущий: Самоубийство - последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин. 4-й ведущий: Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах - так, суициды из-за неразделенной любви у подростков до 16 лет составляют практически половину от общего числа самоубийств, а после 25 лет по этой причине кончают с собой гораздо реже. 1-й ведущий:

Она стоит одна на крыше
И сердце очень сильно бьётся,
Ей ветер волосы колыхает,
А тишина как враг смеётся.

Нахлынули воспоминанья,
Врезаясь как осколки в душу.
Они терзают подсознание,
Остаток жизни этой рушат.
Нет смысла думать о вчерашнем,
Когда сегодня ВСЁ на грани.
Сейчас ничто уже не страшно,
Теперь никто не сможет ранить

Когда стоишь одна на крыше
И очень сильно сердце бьётся,
Тебя никто уже не слышит,
И пульс пропал, и ночь смеётся...

2-й ведущий: По данным Всемирной организации здоровья, в 1983 г. в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тыс. человек, а 15 лет спустя — уже 820 тыс. человек, из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст. 3-й ведущий: За последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах. 4-й ведущий: Информация к размышлению. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55 до 46%. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) этот показатель вырос в 1,5 раза и составил 24,1%. На

третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%. Настораживает тот факт, что 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств. 1-й ведущий:

Не зря пословица гласит,
Что жизнь прожить – не поле перейти:
Она не мало трудностей таит,
И место в ней своё найти
Бывает человеку нелегко.
Хотя у всех живущих на планете,
Стремленье 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 не просто 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,
Покорность или бой?
Отвагу или лесь? 2-й ведущий:
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 справедливой и мудрей.
И, наконец, понять,
Каким же в этом мире быть,
Чтоб пред соблазнами любыми устоять,
И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?

Учитель: Вы прочитали рассказ «Уйти из жизни». ÿ Пожалуйста, скажите, что вы думаете о том, что написала Галина Журба, в частности о суицидах. ÿ Правильно ли уходить из жизни? ÿ Можно ли заметить, что человек, с которым вы общаетесь каждый день, вдруг покончил жизнь самоубийством? ÿ Можно ли помочь человеку, который решил покончить жизнь самоубийством? ÿ Можно ли полагаться на помощь психолога или телефона доверия подростку, решившему покончить жизнь самоубийством? (обсуждение рассказа)

3-й ведущий: Некоторые, уходя из жизни, оставляют свой след в записках к любимым людям, некоторые пишут стихи. Сейчас мы зачитаем вам стихотворение. Внимательно вслушайтесь в эти строки. 4-й ведущий: Бездна

Обрыв... И бездна там... И я стою одна на свете. Душа болит от ярых ран И нет мне места в мире этом... Устала я искать ответы, Мечту беречь, любовь искать! Вся жизнь - одни людей запреты И нечего судьбу терзать. А так хотелось полюбить!.. А можно ли? Способна я? Но чашу грусти подавить Так трудно: ведь глубокая. Все люди – мёртвой души воплощение – Видят в жизнь только одно: Весёлое, озорное влеченье, А в сердце пусто и темно... Так страшно видеть всё это, Сомненьем себя изводить. И слепо жертвуя светом, Цену разврата вершить. А любовь... Она, как ветер, Так близка, так непонятна... И она за жизнь в ответе, Лишь она спасительна! Но душа слепою стала... Как вновь смысл обрести? Из кармана нож достала... Нет его... Жизнь позади... Обрыв... И бездна там... И я

стою в объятьях крови. Душа болит от ярых ран, Но мне не страшно уже боли...

Учитель: Теперь ответьте пожалуйста на вопросы: Понравилось ли вам стихотворение?

Какие чувства у вас возникли после его прочтения? Предположите, что тревожит этого

человека? Как бы вы ему помогли? Как вы думаете, он покончил жизнь самоубийством?

Если «да», то что вам дало понять это? 1-й ведущий: Если человек серьезно задумал

совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных

признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и

ситуационные. Словесные признаки: Человек, готовящийся совершить самоубийство,

часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут: 1. Прямо и явно говорить о

смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить". 2. Косвенно

намекать о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого проблемой"; "Тебе больше не

придется обо мне волноваться". 3. Много шутить на тему самоубийства. 4. Проявлять

нездоровую заинтересованность вопросами смерти. 2-й ведущий: Поведенческие

признаки: 1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость,

окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами. 2.

Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как: – в еде — есть слишком

мало или слишком много; – во сне — спать слишком мало или слишком много; – во

внешнем виде — стать неряшливым; – в школьных привычках — пропускать занятия, не

выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять

раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; – замкнуться от

семьи и друзей; – быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к

окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы

отчаяния. 3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния. 3-й

ведущий: Ситуационные признаки Человек может решиться на самоубийство, если: 1.

Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя

отверженным. 2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в

отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или

семейная проблема); 3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или

эмоционального. 4. Предпринимал раньше попытки суицида. 5. Имеет склонность к

самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или

членов семьи. 6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе. 4-й ведущий: Если замечена

склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии

душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас

выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. 2.

Оцените серьезность намерений и чувств решившегося на самоубийство человека. Если

он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если

эти планы расплывчаты и неопределенны. 3. Оцените глубину эмоционального кризиса.

Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о

самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг

начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить

основанием для тревоги. 4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным

обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать

волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии

глубокой депрессии. 5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о

самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток

бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. 1-й ведущий: Следующие

вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень

риска в данной ситуации: Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно

завязать разговор о проблемах подростка.) Ты думал когда-нибудь о самоубийстве? Каким

образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска:

чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления). 2-й ведущий: Важно не оставлять человека в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

3-й ведущий: Ди Снайдер "Курс выживания для подростков" :

Если ты думаешь, что твой друг хочет это сделать... Некоторые из самоубийц умирают, молясь, чтобы их кто-то нашел, спас до того, как наступит конец".

Ди Снайдер 4-й ведущий: "Я считаю, что твоя первая обязанность - сохранить чужую жизнь, даже если это будет стоить тебе дружбы. В конце концов, если твой друг убьет себя, ты все равно потеряешь друга. Важно, чтобы в данном случае ты доверял своим инстинктам и если тебя беспокоит поведение друга, действовал так, как подсказывают тебе твои чувства. Лучше ошибиться, чем опоздать. Обрати внимание на следующие признаки :

- разговоры о самоубийстве типа "Я лучше себя убью".
- желание пофантазировать вслух на эту тему
- скулеж на тему "Я никому не нужен", "никто все равно тосковать обо мне не будет".
- чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе
- раздача наиболее ценных для твоего друга вещей.

1-й ведущий: Если твой друг бросает такие намеки, спорь с ним. Говори с ним. Выслушивай его. Дай ему почувствовать что он нужен, что он желанен, постарайся уверить его, что любые раны со временем заживут, кроме пулевых ранений в голову. Если ты чувствуешь близкую опасность, оставайся с другом до тех пор, пока его настроение не пройдет..." 2-й ведущий: Самоубийцы - эгоисты. Они думают лишь о себе. Любой человек живет в обществе и имеет взаимоотношения с другими людьми, даже если он отшельник. Посему, совершая какой-то поступок, он задевает других людей - прямо или косвенно. При совершении поступка и действий надо правильно оценить степень "влияния" и "воздействия" на других людей. Эгоисты этого не оценивают. Более того, стремясь "избавить себя" от мук и боли, они лицемерно заявляют, что "Всем будет легче без меня". Давайте посмотрим. Близкие (после самоубийства):

- чувство вины (не замечали, не любили...),
- горе, боль утраты,
- замешательство и шок. Смотрите, они ощущают чувство вины и вместе с тем горе от потери любимого человека. Им тяжелее во много раз, чем самоубийце. Теперь о "мести". "Тогда поймешь, кого ты потеряла". Это эгоистично, жестоко и аморально. Разве это любовь: желать плохого любимому? Эгоизм чистой воды. Надо уметь отпускать на свободу, если просят свободы. А не ужесточать условия "неволи". Поэтому не будем эгоистами и начнем думать о других, а не только о том, как плохо мне любимому.

3-й ведущий: Маяковский "Послушайте".

Послушайте,

Ведь если звезды зажигают,-

Значит это кому-нибудь нужно?

Значит, кто-то хочет, чтобы они были?

Кто-то называет эти плевочки-жемчужиной?

И надрываясь в полуденной пыли,
Врывается к Богу,
Бойтся, что опоздал,
Плачет, целует ему жилистую руку,
Просит, чтобы обязательно была звезда,
Клянется, что не перенесет эту беззвездную муку.

А после, ходит тревожный
И спокойный наружно
И говорит кому-то:
"Тебе теперь ничего не страшно? Да?"
Послушайте!

Ведь если звезды зажигают, -
Значит это кому-нибудь нужно?
Значит это необходимо, чтобы
Каждый вечер над крышами
Загоралась хотя бы одна звезда!

4-й ведущий: Свобода без ответственности - это путь в никуда. Полной свободы в природе не существует, если только в полном вакууме. Свободный человек отличается тем, что готов нести личную ответственность за свой выбор. 1-й ведущий: Например, за выбор истинного и мнимого. Как говорил Б.Паскаль: "Истина столь тонка, что, чуть отступишь от неё, впадаешь в заблуждение, но и заблуждение столь тонко, что, едва отклонившись от него, обретешь истину". 2-й ведущий: Многие предпочитают спешить навстречу своим желаниям, чем нести ответственность за свои поступки. Но легкомыслие не всегда уместно и иногда даже преступно. 3-й ведущий: Каждый человек делает свой выбор. 4-й ведущий: И только от него зависит его судьба. Учитель: Мы попытались вам, дорогие подростки, показать, причины суицидов, мотивы суицида и последствия. Думаем, вы задумались над тем, как прекрасен мир, как любят вас окружающие и почему не стоит уходить из жизни. Напоследок мы предлагаем вам взять листик и написать на нём 5 или больше причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей, почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на этот листик. Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух, и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас! Любите жизнь! Любите даже в самые мрачные ее моменты, и эта любовь не только скрасит их, но и, может быть спасет вам жизнь.

Предварительная анкета (проводится за неделю до классного часа) 1) Знаешь ли ты что такое суицид? 2) Актуальна ли эта проблема на сегодняшний день или нет? 3) Как ты думаешь, почему вообще человек может покончить жизнь самоубийством? 4) Приходила ли тебе когда-нибудь мысль о самоубийстве? 5) Как ты думаешь, ты мог бы попасть в такую ситуацию, чтобы покончить жизнь самоубийством? 6) А как ты думаешь, почему суицид находит особенно частое проявление в подростковой среде, а не среди взрослых? 7) Как ты думаешь, что на сегодня толкает людей, например выпрыгнуть с девятого этажа? 8) Представь такую ситуацию: в твоей компании появляется человек с ярко выраженным суицидальным поведением. Как бы ты поступил? 9) Можно ли предотвратить самоубийство? 10) Как ты думаешь, передаётся ли суицид по наследству? 11) Можно ли оправдать самоубийство? 12) Удовлетворены ли вы тем, как складывается ваша жизнь?

13) Если не секрет, с каким чувством вы смотрите в будущее?

14) Уверены ли вы в осуществлении своих жизненных планов? Галина Журба Уйти из жизни В жизни каждого человека бывают такие минуты, когда он чувствует свою ненужность, несостоятельность и безысходность. Кажется, что весь мир восстал против вас, тогда вы уже не в состоянии оценивать свои поступки, контролировать их, и находитесь на грани самоубийства. Кажется, что кто-то нашёптывает вам всевозможные

способы, как лучше всего уйти из жизни, которая кажется совершенно опустылевшей и бесперспективной. В памяти начинают всплывать всевозможные способы самоубийства. Первое, что приходит в голову, это – отравиться. Очень просто взять и выпить какой-нибудь яд. Что значат предсмертные мучения, по сравнению с той мукой, которую вы сейчас испытываете, и лучше разом избавиться от всего – забвение, вот путь к спасению! Но, если вы, в глубине души, всё таки – эстет, то представляя своё бездыханное тело, найденное вашими близкими, обезображенное и с пеной у рта, вам становится не по себе, и вас передёргивает от брезгливости. Тогда вы начинаете думать о сверх дозе снотворного. Уснуть и не проснуться! Опять, перед глазами ваше бездыханное тело с вздутым животом и отеком лицом, удерживает вас и от этого способа. «Застрелиться и не жить!» - излюбленная фраза молодёжи семидесятых. К счастью под рукой нет огнестрельного оружия. Вспоминается один случай из жизни одного маленького провинциального городка, в котором жил один замечательный одарённый парнишка. Настоящий вундеркинд, знаток физики, радиотехники – мастер на все руки... У него была светлая голова, золотые руки и горячее сердце. Но было одно маленькое «но» - был он некрасив до безобразности. Корявое, как после оспы лицо сразу же бросалось в глаза. Полюбил этот парень красавицу. Он её просто боготворил и однажды даже решился пригласить её в кино. Знаете, что она ему ответила? - Ты давно смотрел на себя в зеркало? Нет? Тогда на, посмотри! И протянула ему, достав из дамской сумочки, миленькое миниатюрное кругленькое зеркальце... Наш умелец не смог перенести такой удар. Он смастерил самопал и выстрелил себе в самое сердце. В сердце, которое умело любить и не умело принимать действительность. Разве достойна она была такой любви?! В этой истории о самоубийстве, присущ элемент убийства. Парень был убит ещё до того, как он смастерил себе оружие. Он был убит наповал словами, произнесёнными из уст прекрасного внешне и безобразного внутренне существа. И ещё есть один странный факт в этом эпизоде: почему, человек, который наверняка знал, что «с лица воду не пить», был влюблён именно во внешность, в пустую оболочку, без всякого содержания?! Этот парень был прекрасен своей сущностью, а полюбил внешнюю шелуху, которая с возрастом облетела с этой спесивой и никчемной красавицы. И вот, представьте себе разочарованную в своей пустой и быстротечной жизни, одинокую старуху, греющуюся на солнышке перебирающую в своей дряхлой памяти своих кавалеров. Она вдруг вспоминает, что в сущности её никто не любил... Вдруг она вспоминает этого паренька с ужасным лицом и роняет слезу горечи и утраты. Увы, хотелось бы надеяться, что она станет способна уронить такую слезу... И так, поскольку вы не умелец, и руки у вас не такие уж и золотые, чтобы смастерить себе огнестрельное оружие, да и холодным оружием вы владеете не в совершенстве, то и этот способ расплаты с самим собой остаётся бездейственным. Повеситься! – думаете вы, и вроде бы облегчённо вздыхаете, и даже начинаете шарить глазами по потолку, в надежде найти какую-нибудь зацепку, на которую можно будет закинуть виселицу. Но ваше воображение опять брезгливо морщится, представив себе висящее бездыханное тело на веревке, с высунутым, почему-то, языком и с выпученными глазами. Тогда вы напрочь отвергаете и этот способ. Остаётся один выход – броситься под поезд. Почему-то приходит мысль броситься именно под поезд, а не под машину или другой, какой-нибудь современный транспорт. В этом, по-моему, виновата пресловутая Анна Каренина. Бросившись под поезд, она показала нам ещё один способ ухода из жизни. Представив себя растерзанным и разбросанным по всем железнодорожным путям, вы отказываетесь и от этого, омерзительного на ваш взгляд поступка. Вспоминается, как однажды поезд растерзал одного горемыку, и этого несчастного не могли опознать, и никто не хотел его собирать. Работники скорой помощи наотрез отказались, заявив, что они только оказывают медицинскую помощь, но не собирают останки. Работники морга ответили, что они, вообще, трупы не собирают, а их им «доставляют», так сказать с доставкой на дом. Работники советской милиции и прокуратуры категорически заявили, что они выезжают

только на трупы, а не на куски мяса. Городские коммунистические власти, так те в недоумении развели руками, дескать, а нам то какое дело?! Что такой даже и службы не существует в природе, которая бы занималась такими глупостями... собирала бы человеческие останки... Тогда несчастные работники железной дороги – путейцы, совершенно в добровольно-принудительном порядке, взяв крючки и целлофановые мешки, отправились по путям, собирать то, что ещё недавно дышало, радовалось, страдало, ело и пило, смотрело и слышало и всё это принадлежало человеку и называлось его телом. Опознать несчастного так и не удалось, похоронить его было некому, и тогда те же путейцы, зарыли останки около железной дороги, как последнего бездомного пса. На этом вся эта жуткая история и закончилась. Отбросив саму мысль бросаться под поезд, вы опять начинаете с каким-то остервенением искать выход, куда же деваться! Утопиться? Но вы не умеете для этого хорошо плавать и вас этот способ тоже не привлекает. Вспоминается стихотворение: «Тятя, тятя, наши сети притащили мертвеца...» Потом, почему-то всплывает в памяти ваш любимый роман «Мартин Идеен», в котором главный герой покончил собой именно таким способом, проявив при этом невероятное мужество, нечеловеческое усилие воли, а совсем не слабость воли. «...Всё глубже и глубже погружался он, чувствуя, как немеют его руки и ноги. Он помнил, что находится на большой глубине. Давление на барабанные перепонки становилось нестерпимым, и голова, казалось разрывалась на части. Невероятным усилием воли он заставил себя погрузиться еще глубже, пока, наконец, весь воздух не вырвался вдруг из лёгких. Пузырьки воздуха скользнули у него по щекам и по глазам и быстро помчались кверху. Тогда начались муки удушья. Но своим сознанием он понял, что эти муки ещё не смерть. Смерть не причиняет боли. Это была ещё жизнь, последнее содрогание, последние муки жизни. Это был последний удар, который наносила ему жизнь...» Становится стыдно за себя, перед величием Мартина Идеена, но вы в солидарность с ним, всё-таки решаете для себя, что тоже способны на такое мужество, но, возможно в другом варианте. Лихорадочно ищете свой собственный, единственный и неповторимый способ, как уйти из жизни, чтобы не страшно, чтобы не больно, и чтобы, по возможности, это выглядело красиво. Итак, у вас остаётся не так уж и много этих злополучных вариантов, а именно: броситься с небоскрёба вниз головой. Здесь вы опять сетуете на то, что живёте не в Америке, и даже не во Франкфурте на Майне, но разве, что утешаетесь тем, что не опечалите партию «зелёных» зрелищем испачканного мокрого асфальта. Понимаете, что жизнь загнала вас в тупик и, смеясь над вами, говорит, что уйдёте вы из жизни лишь тогда, когда ей заблагорассудится вас отпустить, но тогда вам, возможно, будет неохота с ней расставаться, и вы будите вопить и цепляться за неё обеими лапами. Но вы ещё хотите показать ей именно сейчас большую фигу и хватаетесь за острое лезвие, и начинаете набирать воду в ванну, предполагая, что это самый лёгкий способ, но тут же ярко представляете, как вас находят совершенно бледной и бездыханной в кровавой ванне и роняете слезу, но вам жаль не себя, а своих близких, которые вас находят. Если же вы совсем одиноки, то даже не пророните ни одной слезинки... Одна женщина остановила свою соседку и попросила ту, чтобы она зашла к ней пообщаться. Сказала, что ей так одиноко. Но соседка была слишком занята своими делами, она извинившись не нашла для женщины времени. На следующий день эту женщину нашли мертвой. Она отравилась. А что стоило соседке не отмахнуться, а поговорить. Просто выслушать. Однажды, когда мне было паршиво, я просто села в первую попавшую электричку и уехала «куда глаза глядят», а глядели они в осень... Бродила по пустынному осеннему парку в одиночестве, отрешённая от всего. Посидела на скамеечке, утратив счёт времени. Очнулась от того, что напротив на корточках сидит какой-то парень в белом плаще, он заглядывает мне в глаза и говорит: - Девушка, летим со мной в Ленинград! И достаёт из кармана два билета на самолёт. Я ему ответила, что к сожалению у меня нет с собой паспорта. Сказав это, я удивилась, ведь раньше бы я просто ему нагубила и отмахнулась. А тут так запросто, равнодушно, но с сожалением, что не могу. Он сказал, что в запасе ещё есть два часа, и

можно сгонять на такси. Увы, я слишком долго ехала, за два часа не успеть. Он сел рядом на лавочку. И мы так сидели долго рядом, совершенно молча. Тогда я отвлеклась от своих мыслей и подумала о другом человеке. Что вот ему, должно быть тоже очень плохо, раз он первой встречной решил предложить улететь с ним в Ленинград. Захотелось сказать ему что-нибудь ободряющее, но ничего умного не приходило в голову. Тогда я ему посоветовала не терять время и попытаться ещё кого-нибудь пригласить с собой, может и согласиться кто. Ничего умнее тогда не пришло в голову. Он встал и сказал мне: - у тебя ещё всё будет хорошо! И быстро пошёл прочь. А я смотрела ему в след, и мне стало страшно за него. Вдруг показалось, что он решил для себя что-то страшное и непоправимое. Потом я ехала домой, а в голове у меня билась одна лишь мысль: «У тебя ещё всё будет хорошо!» И у вас тоже...

