

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯБЛОНЕВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Методическая разработка занятия
по профилактике суицидального поведения
среди обучающихся подросткового возраста
«Как научиться жить!»**

Подготовила:
педагог-психолог
Ефремова Е.А.

**Яблоневка
2023**

Аннотация

Методическая разработка предназначена для проведения занятия по профилактике суицидального поведения среди детей подросткового возраста.

В разработке поднимается тема понятия жизни, целей в жизни, ценности жизни, осмысление собственной жизни в настоящем и будущем, тема предназначения человека. Акцентируется внимание на необходимости ценить жизнь в любых её проявлениях.

Введение

Степень здоровья, активности и культуры молодого поколения определяет будущее страны. Тема суицидальной активности подростков носит деликатный характер, поэтому педагогам в общении с детьми надо быть крайне осторожными и тактичными, не прибегать к резким высказываниям и действиям, а также открыто и прямо, публично не обсуждать с учащимися суицидальные случаи, способы ухода из жизни, так как это может привести к отрицательному результату.

Факторы, снижающие уровень суицидального риска

- *выраженная эмоциональная привязанность;*
- *родственные обязанности;*
- *чувство долга, понятие о чести;*
- *наличие планов, определяющих цель в жизни;*
- *представление о неиспользованных возможностях;*
- *наличие эстетических критериев мышления.*

Первым шагом в предупреждении суицидальных наклонностей всегда бывает установление доверительного общения. Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни.

Целевая группа – подростки 10-15 лет

Цели: формирование у учащихся позитивного образа будущего;
профилактика суицидальных проявлений среди несовершеннолетних;

Задачи:

- научить ценить жизнь в любых её проявлениях;
- раскрыть значение и многогранность понятия «жизнь»;
- формировать умение находить альтернативу трудностям жизни.
- ориентировать обучающихся на позитивное отношение к жизни, успех и доброе отношение к окружающим;
- формировать чувство толерантности и ответственности за свои поступки.

Форма проведения: занятие

Время проведения: 35-40 минут

Необходимые материалы: мультимедиа - проектор, звуковые колонки, компьютер, презентация по теме занятия, видеоролик

Матвиенко И. «Просто жить», плакат со словом «жизнь», макет дерева, стикеры зеленого и оранжевого цветов, цветные фломастеры.

Методические рекомендации по подготовке и проведению урока

Педагог должен владеть активными формами работы, уметь организовать дискуссии, обсуждения. Необходимо создать атмосферу доверия, в которой учащиеся смогут свободно высказать свое мнение, выполнять упражнения. Также педагогу требуются навыки активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными, иногда для него неожиданными мнениями и высказываниями учащихся. Выслушивая разные мнения, ведущий должен поощрять активность учащихся, удерживаясь от критических замечаний и категорических оценок.

Ход занятия
по профилактике суицидального поведения
среди обучающихся подросткового возраста
«Как научиться жить!»

Вводная часть

Педагог-психолог:

-Добрый день, уважаемые ребята! Сегодня мы с вами поговорим о том, что является самым ценным и дорогим для человека, для каждого из вас. Я думаю, что нет на планете человека, который не хотел бы быть счастливым и успешным.

Интересное существо – человек: вместо того, чтобы радоваться и быть благодарным за то, что у него есть, он считает это само собой разумеющимся и грустит о том, чего у него пока нет. Получив это, он, не успев поблагодарить, сразу начинает грустить о следующем. Нам всегда кажется, что наша жизнь – там, где нас ещё нет, наша жизнь в том, чего мы ещё не можем себе позволить.

А ,между тем,наша жизнь здесь и сейчас! И мы должны ценить каждый ее момент.

Давайте задумаемся: За что мы должны ценить жизнь?

(ответы детей)

-Как вы думаете, что является самым ценным для человека? (ответы обучающихся)

-Ребята, а что же мы вкладываем в само понятие жизнь? (ответы обучающихся)

Мотивационная часть.

Педагог-психолог:

– Спасибо за ваши ответы, а сейчас я вам предлагаю раскрыть понятие жизни таким образом: на плакате вертикально написано слово «ЖИЗНЬ», напротив каждой буквы вам необходимо добавить слова или словосочетания, которые характеризуют жизнь во всех ее оттенках.

(Ребята называют значения, педагог дописывает напротив каждой буквы. Например: **Ж** – желания, жизнь, животные, жажда, жалость; **И** – интересы, искусство, игра, идеал, извинения, истина ; **З** – знания, здоровье, звезда, знаменитость, заинтересованный; **Н** – надежда, неделя, ноябрь, нужда, напоминание, народ; **Б** – любовь, лень, радость, неуверенность, день, ночь, смелость.)

Педагог-психолог:

– Посмотрите, что у нас получилось... Мы можем сделать вывод, что жизнь очень разнообразна и многогранна, она включает в себя различные ситуации и оттенки. Как положительные, так и отрицательные. Все вы, наверное, слышали фразу «Жизнь полосатая, как зебра». Что значит эта фраза? Назовите, пожалуйста, светлые и темные оттенки жизни.

(Обучающиеся называют ситуации и их оттенки)

(Во время ответов ребят на слайдах демонстрируются люди в

различных жизненных ситуациях: веселые, грустные, удивленные и т.д.)

-Очень важно каждому из нас научиться превращать темные оттенки в светлые и выделять те моменты, благодаря которым мы становимся интереснее, сильнее, успешней.

Основная часть.

1.Упражнение «Два письма»

Педагог-психолог:

— У меня в руках два письма, одно письмо написано мальчиком 12 лет, у которого полноценная семья, хорошее здоровье и хорошие успехи в школе.

А второе письмо написала девочка того же возраста, которая тяжело больна и может погибнуть.

Педагог вызывает двух детей - девочку и мальчика.чтобы они зачитали эти письма вслух для всех..

Письмо мальчика: *«Мне кажется, что меня вообще никто не понимает, не любит. Я никому не нужен. Дома родители только и говорят «Ты должен»: должен хорошо учиться, помогать по дому, хорошо себя вести, вырасти хорошим человеком, а сами, чуть что: «Не лезь, ты ничего не понимаешь, это тебе еще рано», а то кричат и ругаются. Есть у меня друг, но он теперь не друг, а*

предатель: я ему рассказал, что мне нравится одна девушка, а он рассказал всем, теперь все надо мной издеваются, и эта девчонка тоже издевается. Я вообще не хочу жить, лучше умру. Тогда все они узнают, все они пожалеют, только будет уже поздно».

Письмо девочки: «Меня зовут Юлия. Три года я тяжелой смертельной болезнью. Каждый день может стать последним. Часто, когда уже нет сил, сквозь слезы я разговариваю с Богом. Только ему я могу выразить все, что чувствую. Сейчас сижу возле компьютера, и я разъярена просто! Хожу по разным блогам и читаю, как они не хотят жить!! Люди!!! Хотите я с вами поменяюсь!??? Сегодня ко мне приходил мой классный руководитель. Рассказывал о друзьях, подругах, о школе. Лучше бы он совсем не приходил. Как я им завидую. Завидую, что они могут ходить в школу, на танцы, кататься на велике, а больше всего, того, что они могут жить. Сегодня хочу попробовать улыбнуться маме. Так мало улыбок я ей дарю. Знаю, что это приносит ей огромную радость. Мне так трудно принять факт, что скоро жизнь может закончиться, что не посмотрю уже в окно. Не посижу на балконе. Не обниму маму, не увижу это ясное солнышко, не услышу пение птиц. Я просто хочу жить».

Педагог-психолог:

– Как вы думаете, кто из ребят выстроил неправильное отношение к жизни, к ее проблемам и ценностям? (ответы) Что бы вы порекомендовали авторам данных писем в их ситуации? Какие дали бы советы?

(Дети озвучивают свои советы и дают рекомендации, делятся своим жизненным опытом.)

2. Просмотр видеоролика «Просто жить»

Педагог-психолог: в 2016 году стартовал проект Игоря Матвиенко «Жить» Известные музыканты призывают не отчаиваться тех, кто оказался в беде. Всегда рядом есть, кто может подставить плечо, помочь взглянуть на мир по-новому. Истории людей, которые, несмотря ни на что, нашли в себе силы радоваться жизни. Превозмогать, преодолеть, перебороть, чтобы жить.

Обсуждение после просмотра видеоролика.

– Ребята, какие чувства и эмоции вызвало у вас это видео?
(обсуждение видео)

3. Упражнение «Древо благодарности»

Педагог-психолог:

– Ребята, вы наверно заметили это интересное дерево, но оно пока безжизненно, без листьев и плодов. Дерево оживет тогда, когда каждый из вас напишет на своем листочке, слова благодарности жизни, т.е. за что вы любите эту жизнь, какие ценности есть у вас (друзья, семья, любимые занятия и т.д.). Вы должны будете прикрепить свой листочек к ветвям дерева и загадать своё самое сокровенное желание, которое непременно сбудется! (Ребятам раздаются цветные фломастеры и стикеры зеленого и оранжевого цветов, предлагается выполнить упражнение)

Педагог-психолог:

– Посмотрите, какое у нас получилось прекрасное,нарядное, полное жизни дерево!

Издавна люди придавали деревьям большое значение, повязывая на него ленточки, в надежде, что их желание непременно сбудется. Я вам желаю, чтобы ваши мечты непременно сбылись, но помните, что ваш успех и ваше счастье непременно находится в ваших руках.

Заключительная часть

Рефлексия занятия.

Педагог-психолог:

-Наше занятие подошло к завершению. Предлагаю вам ответить на несколько вопросов:

– Что вызвало у вас восхищение, грусть, взаимопонимание, раздражение?(Ответы детей)

– Что нового вы открыли для себя в окружающих людях, родителях, окружающей жизни благодаря мероприятию?(Ответы детей)

– Что полезного узнали на занятии?
(Ответы детей)

-Цените и любите свою жизнь, не забывайте благодарить её и своих родителей за каждый прожитый день!Важно помнить, как бы сложно не приходилось, жизнь – одна, и она - самое ценное, что есть у каждого из нас, нужно держаться за нее и помогать удержаться другим людям.

Заключение

В результате проведения представленного занятия у обучающихся формируются:

- нравственная ценность жизни;
- понятие о том, что жизнь - главная ценность;
- умение ценить жизнь в любых ее проявлениях;

Занятие способствует блокированию суицидальных наклонностей, намерений и поведения.

В результате занятия у обучающихся формируются позитивные представления об их персональном будущем, убеждение, что жизнь надо ценить, что человек способен влиять на свое будущее. Это отслеживается по выполненным упражнениям в ходе занятия. У обучающихся отмечалось повышение настроения; соглашались, что данная тема очень важная, серьезная; что нужно иметь цель в жизни и прилагать усилия для ее достижения.

Кроме того, в процессе занятия у ребят формируются навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу, снижается тревожность.

Используемая литература:

Занятие по профилактике суицида разработано на основе методических пособий:

1. *Рудакова О.Н.* Психокоррекционная работа со старшеклассниками: П86 тренинги /авт.-сост. О. Н. Рудакова. — Волгоград: Учитель, 2008. 99 с.;

2. *Конькова Л.Н.* Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций.- Биробиджан: ОблИПКПР, 2012. - 52 с.;

3. *Фомина, Н. И.* Психологический климат в семье как фактор формирования полоролевой идентификации ребенка дошкольного и младшего школьного возрастов / *Н. И. Фомина, И. Н. Павлова.* // Молодой ученый. — 2014. — № 21.1 (80.1);

4. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). — М.: Генезис, 2005. 167с.;

5. *Заруба Н. А., Касаткина Н. Э., Чистякова С. Н., Фральцова Т. А.* «Психологопедагогическая и социальная поддержка детей и молодежи «группы риска»: состояние, проблемы, перспективы». Часть 1 / подред. *Н. А. Заруба, Н. Э. Касаткиной, С. Н. Чистяковой, Т. А. Фральцовой.*— Кемерово : Изд-во КРИПКипРО, 2002.— 150 с. 23.