



Я выбираю ЖИЗНЬ



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

*Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни,
хотя легко можем бросить в огонь самую книгу.*
Жорж Санд

Мы выбираем жизнь!!!

Жить – ради радости счастья,

Жить – ради горечи слез.

Жить – ради слова участия,

Жить – ради прелести грез.

Жить и в страданье, и в ласке,

В вере, в безверье, во сне,

И в упоении сказки,

И в поклоненье весне.

**За последние пять лет
самоубийством покончили
жизнь 14 157
несовершеннолетних.**

- *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.*

- **Что такое суицид?**
- **Откуда произошло это слово?**
- **Что вы знаете о суициде?**

Суицид – это результат влияния социальной среды, подрывающей веру человека. Особая жестокость агрессия, направленная на себя (аутоагрессия)

*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...*



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.

- 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 лесть?

**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 справедливей и мудрей.
И, наконец, понять,
Каким же в этом мире быть,
Чтоб пред соблазнами любимыми
устоять,
И званье ЧЕЛОВЕКА
заслужить?**



«Уйти из ЖИЗНИ».

- Пожалуйста, скажите, что вы думаете в частности о суицидах.
- Правильно ли уходить из жизни?
- Можно ли заметить, что человек, с которым вы общаетесь каждый день, вдруг покончил жизнь самоубийством?
- Можно ли помочь человеку, который решил покончить жизнь самоубийством?
- Можно ли полагаться на помощь психолога подростку, решившему покончить жизнь самоубийством?

*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 слепую 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...*

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

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;

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.

Вопросы и замечания

- **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).**



Если ребенка часто высмеивают — он учится быть робким.

Если ребенок живет с чувством безопасности — он учится верить.

Если ребенка часто позорят — он учится чувствовать себя виноватым.

Если ребенка часто одобряют — он учится хорошо к себе относиться.

Если ребенка часто критикуют — он учится осуждать.

Если ребенка часто хвалят — он учится оценивать.

Если ребенку часто демонстрируют враждебность он учится драться.

Мария Монтессори

Дети - это
Ангелы,

которые
сошли
к нам с небес,
чтобы
отдать нам
свои

крылья...

Счастья
крылья

РЕБЕНОК - ГОСТЬ
В ТВОЕМ ДОМЕ
НАКОРМИ, ВЫУЧИ
И ОТПУСТИ.

Индийская мудрость

Философия Востока





Жизнь- это...

Жизнь - это возможность. Используй её.
Жизнь - это красота. Восхищайся ею.
Жизнь - это мечта. Реализуй её.
Жизнь - это вызов. Встреть его.
Жизнь - это долг. Выполни его.
Жизнь - это богатства. Храни его.
Жизнь - это любовь. Наслаждайся ею.
Жизнь - это печаль. Превозмоги её.
Жизнь - это несня. Следи её.
Жизнь - это борьба. Прили её.
Жизнь - это трагедия. Взгляни ей в лица.
Жизнь - это приключение. Отважься на него.
Жизнь - это жизнь. Борись за неё!

Послание матери Терезы

ЖИЗНЬ...