



***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...