Приложение \_\_\_

Психологическое сопровождение клуба «Надежда» для социальной адаптации детей сирот и детей с ОВЗ

Конспект занятия

«Профилактика суицидального поведения»

1. Статистика, проблемный ввод

По данным Всемирной организации здоровья:

* В 1983 в мире покончили жизнь самоубийством 500 тысяч человек, а 15 лет спустя, в 1998 – уже 820тысяч человек, среди них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст.
* По данным РФ за последние 10 лет число самоубийств увеличилось на 60%.

Так, среди подростков, по результатам исследований Личко А.Е:

63% суицидальных попыток приходится на долю:

* 17-16-летних,
* 21% - 15-летних,
* 12% - 14-летних,
* 4% - 12-13-летних.

Юноши совершают самоубийства как минимум в 2 раза чаще девушек, хотя девушки гораздо чаще предпринимают такие попытки.

Как вы видите, многие суициденты, сталкиваются с серьёзными трудностями. А их мы должны учиться преодолевать.

Всё в жизни можно исправить, пока ты ЖИВ!

2. Разминка “Капкан или замкнутый круг” - игра

Предлагаю вам встать в круг. Кто желает встать со мной в середину!?

Представьте, что те, кто стоит в центре - люди. А кто образует круг - это капкан. Каким он будет? Сцепите руки.

Задача людей – выбраться из капкана приемлемыми способами.

Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах. (*Ребята пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия*)

Игра продолжается до тех пор, пока несколько человек не окажутся за пределами круга

*Обсуждение*: Что чувствовали себя пойманные люди?

О чем думал капкан? Как пришли к верному решению?

Вывод: так происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, не решаемой, ситуации пройти стену недоверия, проявить смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами. И тогда происходят такие эпизоды, когда жить не хочется.

3. Просмотр видеороликов

4. Мифы и факты. Дискуссия.

|  |  |
| --- | --- |
| МИФ | ФАКТ |
| 1 | 2 |
| Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание | Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом “кричит” о помощи и ставит в известность о своей боли людей |
| Настоящее самоубийство случается без предупреждения | Примерно 8 из 10 человек подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке |
| Самоубийство - явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь | Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоаг-рессивные (агрессию направленную на себя) модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении |
| Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь | Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием |
| Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы | Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом предупреждения суицида |
| Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом | Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата |
| Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это их, дело | Большинство людей хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т. п. |
| Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить | Большинство людей вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим |
| Все самоубийцы - депрессивные люди, поэтому помочь им может только врач | Не все, покушающиеся на свою жизнь, страдают депрессией. Практически самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера, с любыми наклонностями |

5. Выработка правил помощи своим товарищам. (Звучит спокойная музыка)

Ребятам предлагается совместно выработать правила помощи суицидентам.

Представление правил. *Педагог дополняет рекомендациями правила ребят.*

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
2. Примите человека, решившегося на самоубийство как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не спорьте.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного.
12. Обратитесь за помощью к специалистам. (*Сообщение ребятам телефона доверия*). Важность сохранения заботы и поддержки.

6. Упражнение-завершение “Продолжи фразу”

- Жизнь прекрасна ... (*дети продолжают фразу поочередно*).

+…

Действительно, жизнь удивительна и прекрасна! Нужно ещё так много успеть! Мир удивителен и полон возможностей!

Педагог – психолог Безверхая К.В.