**Тема**: *Что такое* ***суицид*** *и как с ним бороться?*

**Цель**: *раскрытие проблемы суицида среди подростков.*

**Задачи**:

* познакомить с понятием «суицид»;
* научить распознавать признаки суицида;
* познакомить со способами оказания помощи людям, склонным к суициду.

**Форма проведения**: *тренинговое занятие*

**Целевая группа**: *учащиеся 9 – 11 классов*

**Оборудование**: *высказывания по теме, презентация, стихи*.

**Длительность**: *40 минут*

**ХОД ЗАНЯТИЯ**:

*На доске изречения*:

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

«Самоубиийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого» (*Веслав Брудзиньский*).

«Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал» (*Р.Алев*).

**1. Организационный момент**:

1) приветствие;

2) сообщение темы, задач занятия.

**2. Мини-лекция «Что такое суицид?»**

*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.*

*а) раскрытие понятия «суицид»*

- Каждый год в России совершают самоубийства более 1,5 тысяч детей. Покушений на самоубийство – в 3-4 раза больше (П.Астахов). По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает 1-е место.

Самоубийство, другими словами осознанное самостоятельное лишение себя жизни, добровольное либо вынужденное имеет другое название – **суицид**.

Суицид – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой. Суицид – исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Существует следующая статистика: в 70-80-е годы совершалось 6000 суицидов в год, с 1980 по настоящее время – 30000 в год. Самое страшное – это то, что суицид помолодел: 25% составляют юноши, 17% - девушки. Пики суицидов отмечены в 1985, 1992, 1998, 2000 годах – время радикальных изменений в обществе. Больше всего самоубийств регистрируется весной. Считается, что резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель – самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120% среднегодового.

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение двух последних десятилетий удвоилась. До 13 лет суициды редки. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают мысли о суициде, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия демонстративного характера. Максимальный всплеск приходится на 16 – 19 лет – период перехода из детства во взрослую жизнь. Некоторые специалисты считают, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания, крик о помощи.

Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи. Что такое суицид подростка? Как считает известный российский психиатр Петр Безменов, «это, по сути, признание нежелания или неумения изменить тяжелую для него ситуацию. Вместо того чтобы воздействовать на ситуацию, пытаться изменить ее, подросток пытается уйти».

*б) типы, формы и способы суицида*

Специалисты выделяют 3 основных **типа** суицидального поведения у подростков:

* демонстративное – без намерения покончить с собой;
* аффективное – суицидальные попытки, совершенные на высоте аффекта;
* истинное – обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

Существуют следующие **формы** суицида:

* *протест* – непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы ценой собственной жизни;
* *призыв* – желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: «Посмотрите, мне больно!»;
* *избежание* – устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания;
* *самонаказание* – внутренний протест, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины;
* *отказ* – полная капитуляция.

**Способы** суицида:

* отравления лекарственными препаратами;
* отравления бытовой химией;
* порезы вен;
* повешение;
* падение с высоты.

*в) причины подросткового суицида*

- Самоубийство – последний шаг, к которому привели множество причин.

Можно указать следующие причины суицида:

* страх перед наказанием – 19%;
* душевная болезнь – 18%;
* семейные конфликты – 18%;
* страсти – 6%;
* денежные потери – 3%;
* пресыщенность жизнью – 1,4%;
* физические болезни – 1,2%;
* неизвестные – 33,4%.

Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков являются конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55% до 46%. На втором месте – угроза потери близкого человека, неразделенная любовь; этот показатель вырос в 1,5 раза и составляет 24,1%. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%. Настораживает тот факт, что 15% людей, пытавшихся совершить суицид, предпринимали повторные попытки самоубийств.

**3. Интерактивная беседа «Признаки суицидального поведения»**

- Как правило, суицид не происходит без предупреждения. Существует ряд признаков, сигнализирующих о том, что человек серьезно задумал совершить самоубийство. Давайте попробуем определить эти признаки.

(*Все учащиеся делятся на 3 группы, каждая получает задание: определить признаки словесные, поведенческие и ситуационные.*

*В ходе ознакомления с результатами выполненного задания все ответы заносятся в соответствующую колонку таблицы*)

Таблица может иметь примерно следующий вид:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Словесные признаки** | **Поведенческие признаки** | **Ситуационные признаки** |
| Человек прямо говорит о смерти («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так больше» | Раздает личные вещи, имеющие большую личную значимость | Не имеет друзей вообще либо только одного друга |
| Косвенно намекает о своем намерении («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться») | Начинает мириться со своими врагами | Живет в нестабильной обстановке (например, конфликт с родителями, родителей между собой) |
| Много шутит на тему самоубийства | Начинает приводить в порядок свои дела | Ощущает себя жертвой физического, сексуального или эмоционального насилия |
| Проявляет нездоровый интерес к теме смерти | Ест, спит слишком мало или много | Предпринимал раньше попытки суицида |
|  | Не следит за своим внешним видом, становится неряшливым и неопрятным | Перенес тяжелую потерю близких людей |
|  | Пропускает школьные занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками | Слишком критически настроен по отношению к себе |
|  | Находится в подавленном состоянии |  |
|  | Проявляет беспомощность, безнадежность и отчаяние |  |
|  | Замыкается в себе, отдаляется от друзей и семьи |  |
|  | Становится безразличным к окружающему миру либо, наоборот, чрезмерно деятельным |  |

**4. Мозговой штурм «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?»**

Учащимся в группах предлагается разработать памятку «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?».

- Представьте себе, что ваш друг поделился с вами секретом: он собирается покончить жизнь самоубийством. Ваши действия.

После выполнения задания составляется **памятка** примерно такого вида:

1. Будь внимательным слушателем! Внимательно выслушай своего друга. Попытайся понять, в чем заключается его проблема. Для этого задавай как можно больше уточняющих вопросов (*С каких пор у тебя появилась данная мысль? Почему она у тебя возникла? Каким образом ты собираешься покончить с собой?*).

2. Будь заботлив! Дай понять своему другу, что он нужен тебе и окружающим его людям.

3. Не спорь в данной ситуации! Старайся не проявлять агрессии!

4. Внимательно отнесись ко всем жалобам и обидам!

5. Предложи конструктивные способы решения его проблемы!

6. Определи степень серьезности его намерений. Если у друга в данной ситуации есть определенный план самоубийства, ситуация очень серьезная!

7. Не оставляй друга одного ни при каких обстоятельствах!

8. Попробуй убедить друга обратиться за помощью. Если он не согласен, обратись сам за помощью к специалистам: врачу, психологу, даже священнику.

**5. Рефлексия**

- Наш сегодняшний разговор о суициде закончен. Что нового вы узнали? О чем задумались? Какие чувства у вас возникли?

- Очень хотелось бы закончить нашу беседу строками из стихотворения:

Не зря пословица гласит,

Что жизнь прожить – не поле перейти:

Она немало трудностей таит,

И место в ней свое 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 непросто 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?

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 любыми устоять,

И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?