

Государственное учреждение
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Семья»



**Профилактическое занятие с обучающимися в рамках
первичной профилактики суицидального поведения**

**Этическая беседа «Моя жизнь»
(технологическая карта интерактивного занятия)**

Цель: создание условий для расширения копинг-стратегий, повышения психолого-педагогической компетенции подростков.

Задачи:

- сбор информации о том, какие трудности беспокоят детей
- отработка чувств детей, нивелирование трудных ситуаций
- мониторинг и расширение копинг-стратегий детей
- актуализация знаний о признаках сложной жизненной ситуации

(угроза суицида) и способах помощи своим сверстникам.

Адресат: учащиеся 5-11 классов. Максимальное количество участников в группе 25 человек,.

Форма проведения: этическая беседа.

Время проведения: 45 минут

Необходимые материалы: мультимедиа, листа бумаги формата А4, видеоролики.

Методические указания: Перед проведением занятия ведущий должен внимательно изучить все методические рекомендации, дополнительно изучает информацию по данной проблеме. Задача ведущего предоставить информацию таким образом, чтобы каждый из присутствующих учащихся осознал свои трудности, ресурсы для их преодоления, а также важность своевременного обращения за помощью. После завершения занятия детям должен быть предоставлен прайс телефонов и адресов, куда обращаться за профессиональной помощью и за консультацией.

Технологическая карта

	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность учащихся	Результат
1	Завязка, выявляющая проблему	Приветствие «Сегодня мы с вами побеседуем о жизни, о том, какие в ней бывают события, ситуации, как мы с ними справляемся и как мы реагируем на них».	Учащиеся слушают ведущего, задают вопросы.	Выход учащихся на проблему; Включенное обсуждение.
		Игра «Снежинки» (Приложение 1)	Выполняют инструкции, отвечают на вопросы: правильно ли вы все делали? Почему «снежинки» получились разные?	
2	Процесс активного совместного	Задаёт вопросы: Что такое жизненные	Отвечают на вопросы ведущего:	Проблема становится личностно

	логического размышления над проблемой	трудности? Какие вы знаете жизненные трудности? Какие трудности бывают в вашей жизни?		значимой, требующей ответа на поставленные вопросы, разрешения конкретных жизненных ситуации
3	Кульминационны й момент (поворот на себя)	Задаёт вопросы: Часто ли вы сталкиваетесь с жизненными трудностями? Какие чувства и эмоции вы испытываете в период жизненных трудностей?	Отвечают на вопросы ведущего:	Каждый из учащихся должен осознать отсутствие или наличие проблем.
4	Нравственный выбор	Задаёт вопросы: Как справиться с жизненными трудностями? Какие вы используете методы и способы? Готовы ли вы обращаться к	Отвеча ют на вопросы ведущего:	Возникае т необходимость принятия решения, выбора варианта поведения.

		кому-либо за помощью, если у вас возникли жизненные трудности? Куда будете обращаться? Как заметить, что другу нужна помощь?		
		Информирует о признаках, которые требуют вмешательства взрослых (Приложение 2)	Слушают, задают вопросы	
5	Развязка	Просмотр видеоролика «Песочник»	Просматриваю т видеоролик, слушают ведущего.	
6	Рефлексия	Организует обсуждение решения занятия: о том, что трудности всегда возникают, нужно учиться с ними справляться, обращаться за	Обсуждают, рефлексиируют, получают памятки	Стимулирование самоанализа.

		помощью, если трудности кажутся непреодолимыми .		
--	--	--	--	--

Игра «Снежинки»

Подготовка: каждому ребенку выдается лист бумаги А4. Листы должны быть одинаковые по цвету, форме и структуре.

Инструкция: «Возьмите в руки лист бумаги, сложите его пополам и оторвите верхний правый угол. Снова сложите листок пополам и оторвите верхний правый угол. Вновь сложите пополам, оторвите верхний правый угол. И в последний раз сложите пополам и оторвите верхний правый угол». Затем каждый разворачивает листок и демонстрирует то, что у него получилось.

Обсуждение. Участники сравнивают, какие снежинки у них получились — одинаковые или разные, непохожие.

Важно: во время обсуждения дети могут называть разные варианты «непохожести» снежинок. Важно отметить, что все выполняли одну и ту же инструкцию и, значит, каждый сделал правильно.

Материал для ведущего: Ваши снежинки получились абсолютно разные, как мы выяснили, по одной простой причине, потому что каждый из вас неповторим, индивидуален и найти двух абсолютно одинаковых людей просто невозможно. Также как мы не похожи внешне, также не похожи и наши личностные черты, наши реакции на различные ситуации, происшествия, события.

Мы все сталкиваемся с жизненными трудностями, но реагируем и справляемся с ними по-разному.

Если вы слышите следующие слова от своего друга или знакомого, то обязательно сообщите взрослому:

«Я собираюсь покончить с собой»;

«Я не могу так дальше жить»;

«Я больше не буду ни для кого проблемой»;

«Тебе больше не придётся обо мне волноваться».

Если вы замечаете следующие признаки от своего друга или знакомого, то обязательно сообщите взрослому:

проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти
раздаёт другим вещи, имеющие большую личную значимость,
мириться с давними врагами;

демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как: ест слишком мало или слишком много; спит слишком мало или слишком много; стал неряшливым; пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками, проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении

Если вы замечаете следующие ситуации в жизни своего друга или знакомого, то обязательно сообщите взрослому:

социально изолирован, чувствует себя отверженным;

живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);

ощущает себя жертвой насилия;

предпринимал попытки самоубийства;

перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

слишком критически относится к себе.

Список литературы

1. Синягин, Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид: психологический взгляд. – СПб., 2006.
2. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М., 2001.
3. Шнейдер, Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога / Школьный психолог, 2002. - №№11-24.