

**Семинар-практикум для педагогов образовательных  
учреждений по профилактике суицидального поведения  
среди детей и подростков:**

**«Мы хотим, чтобы ты жил!»**

Автор: педагог-психолог  
Петухова Н.Н.

Воткинск,

2018 г.

## Пояснительная записка

Данные отчётов Детского фонда ООН свидетельствуют о значительном увеличении в последние годы числа суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. К сожалению, уровень самоубийств среди российских детей и подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов расследования суицидов показывает, что около 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного и агрессивного поведения со стороны учителей, одноклассников, друзей, равнодушия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов к их проблемам и протестовали таким образом против жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности, внутриличностный конфликт и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное и негибкое построение человеком отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попытки разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Участие со стороны взрослых и своевременная психологическая помощь, оказанная детям и подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать многих трагедий.

Достаточно часто ребенок не получает необходимой помощи в семье, поэтому при поиске ресурсов для профилактики детских и подростковых суицидов фокус внимания смещается в сторону школы, «сопровождающей» ребенка на жизненном пути. Вот почему так важна роль педагога, педагогического коллектива, администрации школы, как непосредственных «участников» жизни ребенка, в превенции детских и подростковых суицидов.

В школьных стенах данную проблему можно решить, только организовав специальную деятельность, которая требует координации действий различных специалистов: администрации, психологов, педагогов (прежде всего, классных руководителей), каждый из которых должен осуществлять свое направление работы в целях профилактики детских и подростковых кризисов и особенно тех, которые могут привести к суициду.

Классные руководители интенсивнее и глубже других педработников общаются с обучающимися, как в формальной (на уроках), так и в

неформальной обстановке (вне уроков), знают их особенности поведения, ситуацию в семье, наблюдают, как дети проходят этапы взросления, как строят взаимоотношения с одноклассниками и т.д. Именно классные руководители зачастую могут первыми увидеть тревожные признаки в поведении детей, узнать о постигшем ребенка горе, услышать их высказывания суицидальной направленности и т.д. и привлечь к помощи такому ребенку других специалистов: психолога, социального педагога т.д. Поэтому помощь педагога в своевременном выявлении кризисных детей и подростков просто неоценима.

Но что делать, если в образовательном учреждении нет психолога или он на данный момент времени отсутствует на рабочем месте, а ситуация не терпит промедления? Тогда, в свою очередь, выявив «кризисного» ребенка, сами педагоги оказываются в трудной ситуации: они хотят помочь данной категории детей, но у них нет специальных знаний и навыков.

Восполнить недостающую информацию, а также обогатить профессиональный инструментарий педагогов навыками помощи детям с признаками суицидального риска и призвано предлагаемое профилактическое мероприятие.

**Концептуальной основой** предлагаемого профилактического мероприятия является социально-психологический подход к решению проблем суицида. Согласно данному подходу, рост подростковых суицидов связан с тем, что у все большего числа детей процесс взросления и социализации приобретает кризисный характер, переставая быть процессом естественного роста и созревания, а взрослые недооценивают или не замечают степень потребности подростка в понимании и поддержке, поэтому подростковый суицид уместно рассматривать как «крик о помощи».

С точки зрения социально - психологического подхода профилактика суицидов является профилактикой развития психологических кризисов, а, учитывая специфику подросткового возраста, любое кризисное состояние подростка следует рассматривать как суицидоопасное.

Также предлагаемый подход к работе с проблемой основан на принципе раннего выявления учащихся с высокой степенью риска суицида и своевременном направлении таких детей и подростков к специалистам.

### **Цель семинара-практикума:**

Повышение уровня психологической и личностной компетентности педагогов в области профилактики суицидального поведения детей и подростков.

### **Задачи:**

- Актуализировать имеющиеся у педагогов знания о способах выявления и коррекционной работы с учащимися «группы риска»;
- Повысить уровень знаний педагогов о признаках, причинах и механизмах возникновения суицидальных намерений детей и подростков, вариантах суицидальной превенции;

- Создать условия для осознания участниками степени готовности к общению с потенциальным суицидентом, а также наличия и возможности усиления собственных психологических ресурсов, актуальных в ситуациях такого общения;
- Способствовать расширению поведенческого репертуара педагогов в ситуациях общения с детьми и подростками с признаками кризисного состояния и суицидального риска;
- Актуализировать психологические ресурсы участников и способы защиты от «эмоционального выгорания»;
- Способствовать повышению уровня профессиональной мотивации педагогов к проведению профилактики суицидов среди детей и подростков.

**Контингент:** педагоги общеобразовательных учреждений.

**Требования к ведущему:** педагог – психолог первой или высшей категории, со стажем работы не менее 5 лет, имеющий специальную подготовку (курсы повышения квалификации) в области работы с кризисными и суицидальными клиентами.

**Требования к месту проведения занятий:**

- кабинет с площадью, достаточной для расположения участников по кругу;
- стулья по числу участников;
- достаточное электрическое и/или естественное освещение;
- жалюзи для обеспечения затемнения при показе видеоматериала.

**Оборудование для проведения семинара-практикума:**

- компьютер, проектор, экран или интерактивная доска;
- доска с флипчартом;
- разноцветные маркеры, наборы фломастеров, цветных карандашей, ручки, ножницы, клей по числу участников;
- бумага формата А4;
- разноцветные стикеры размером не менее 7х7 см;
- журналы для коллажей;
- планшеты по числу участников.

**Материалы:**

- Буклеты с комплектом информационных материалов по теме.

**Время реализации программы семинара-практикума:** 2,5 часа.

**Этапы работы:**

1. Организация работы, постановка цели;
2. Теоретический блок: предоставление необходимой теоретической информации по теме;

### 3. Практический блок:

- работа в группах,
- подведение итогов, обратная связь от участников.

#### **Предполагаемый результат:**

- Повышение уровня знаний педагогов о способах выявления и коррекционной работы с учащимися «группы риска»: о признаках, причинах и механизмах возникновения суицидальных намерений детей и подростков, вариантах суицидальной превенции;
- Осознание участниками семинара степени готовности к общению с потенциальным суицидентом, собственных актуальных и потенциальных психологических ресурсов для повышения эффективности такого общения;
- Расширение поведенческого репертуара педагогов в ситуациях общения с детьми и подростками с признаками кризисного состояния и суицидального риска;
- Повышение уровня профессиональной мотивации педагогов к проведению профилактики суицидов среди детей и подростков.

#### **Оценка эффективности семинара-практикума:**

Семинар может считаться эффективным в том случае, если он значительно повышает уровень психологической и личностной компетентности педагогов в области профилактики суицидального поведения детей и подростков.

#### **Критерии оценки эффективности семинара:**

- Уровень сформированности у педагогов и научная обоснованность представлений о механизмах возникновения суицидальных намерений детей и подростков и навыков распознавания их признаков;
- Уровень владения педагогами эффективными коммуникативными навыками в ситуациях общения с кризисным ребенком;
- Расширение репертуара способов адекватного реагирования в ситуации выказывания обучающимися суицидальных признаков;
- Наличие готовности педагога к ситуации общения с кризисным подростком, в том числе с суицидальными признаками;
- Степень актуализации психологических ресурсов участников и способов защиты от «эмоционального выгорания».

Для анализа эффективности и результативности семинара-практикума используются следующие методы:

1. Наблюдение.
2. Групповая дискуссия.
3. Анкеты обратной связи (Приложение 4).

#### **Содержание мероприятия.**

- Добрый день, уважаемые коллеги.

Сегодня мы пригласили Вас, чтобы обсудить тему эмоционального благополучия детей и подростков и профилактики их попыток уйти из жизни.

Думаем, излишне подчеркивать актуальность данной темы и необходимость проведения профилактической работы с учащимися и их родителями. Ведь уровень самоубийств среди российских детей и подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире и занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Поэтому усиление эффективности профилактической работы суицидального поведения среди детей и подростков является одной из первоочередных задач, стоящих перед педагогическими коллективами образовательных учреждений нашей страны.

Хотелось бы прояснить ваши ожидания по поводу нашего семинара – прошу вас по кругу высказаться, какую информацию вы хотели бы получить на семинаре, какими навыками овладеть.

Далее ведущий пишет обобщенный список на флипчарте.

- Спасибо, коллеги.

Статистика неумолимо свидетельствует об увеличении количества суицидов у детей и подростков. Большинство причин, по которым они происходят, коренятся в нарушении отношений ребенка с его ближайшим окружением – родителями, друзьями, одноклассниками, учителями.

Как может реагировать на трудности ребенок? Один замкнется в себе, другой станет отстаивать себя, третий будет искать помощи и защиты у близких. На первый взгляд, наибольшую «трудность» для учителей представляют дети из второй группы, те, что стремятся отстоять, защитить себя сами, т.к. их реакция часто бывает излишне агрессивная, неадекватная ситуации и дестабилизирует весь класс.

Но эта группа детей, испытывающая трудности адаптации к происходящему в их жизни, явно обладает неплохими ресурсами: раз они искренне и однозначно негодуют, гnevаются и выражают протест на их взгляд, несправедливому к ним отношению, значит, они активны, умеют и стремятся что-то менять в происходящем и обладают необходимой для этого энергией. Сам тип их личности, структура характера подталкивает их к активному поиску выхода из трудной ситуации. Учителям и другим взрослым из окружения такого ребенка стоит корректно побуждать его к неагрессивному поведению и направлять его энергию в «мирное русло».

Более пристальное внимание следует уделять ребенку, ищущему помощь вовне, помня, что остальные члены его семьи, сами находясь в ситуации стресса и неопределенности, могут быть не в состоянии вовремя оказать ребенку эмоциональную поддержку. И дети остаются один на один с возникшими трудностями, как в их психологическом состоянии, так и в общении с окружающими.

Но наибольшую озабоченность вызывают дети, которые склонны

замыкаться в себе вместо активного поиска помощи и отстаивания себя. Такого ребенка можно сравнить с улиткой, спрятавшейся в своей раковине, и догадаться, чем он там, в ней занят, о чем думает и что собирается сделать – большая загадка.

И есть вероятность, что гнев и агрессия, закономерно возникающие у ребенка в ответ на трудную ситуацию, притеснения, враждебность и упреки, могут быть обращены на самого себя и вылиться в самоповреждающие действия.

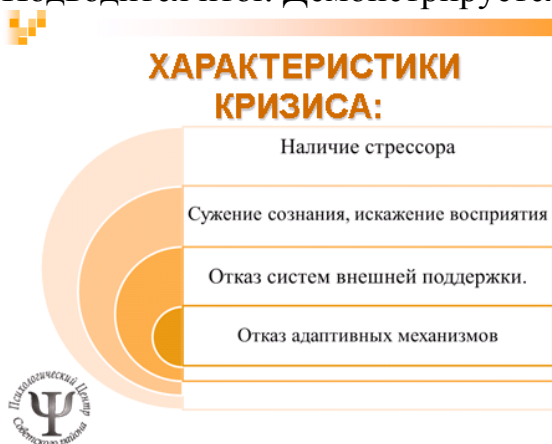
Поэтому особую важность приобретает обучение ребят навыкам конструктивного выражения гнева и агрессии, помощь им в овладении умением корректно отстаивать себя, свои права и интересы.

Кроме того, в настоящий момент актуальность приобретает и работа по профилактике суицидов у беженцев и вынужденных переселенцев, прибывающих в нашу страну из ближайшего зарубежья. Дети из таких семей особо уязвимы перед лицом переживаемых ими стресса, опасностей, перемен и ломки привычного жизненного стереотипа, т.к., эти дети приезжают на новое, незнакомое место жительства, поступают в новую школу, знакомятся с новыми учителями, вливаются в уже сложившийся коллектив сверстников.

А сейчас давайте вспомним, какие существуют причины, побуждающие детей и подростков добровольно уходить из жизни.

Участники называют причины суицидов, ведущий записывает, уточняет, комментирует.

Подводится итог. Демонстрируется слайды 2, 3, 4.



## ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА:



- **Потери:**
  - Разрыв романтических отношений
  - Смерть любимого человека
  - Смерть домашнего животного
  - Потеря работы
  - Потеря «лица»
  - Развод родителей
- **Давления**
  - Давление в школе со стороны учителей
  - Давление со стороны сверстников, в т.ч., буллинг.
  - Давление родителей
- **Низкая самооценка**
  - Физическая непривлекательность
  - Неуспеваемость в учебе
- **Недостаток общения**
- **Бесперспективность и безнадёжность**



Различают следующие типы суицидального поведения (Слайд 5):

## ТИПЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:



**Демонстративное поведение:** В основе лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями.

Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. Это разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства без намерения покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут.

Все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей, или, наконец, наказать обидчика, обратив на него возмущение окружающих, доставить ему серьезные неприятности.

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми

лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий.

Как правило, сильные негативные эмоции — обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации может растягиваться на часы и сутки.

И в течении данного времени у ребенка или подростка возникает внезапная мысль о том, что такие непереносимые для него чувства и эмоции могут быть прерваны только одним – суицидом.

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение. Характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью.

**Признаки суицидального поведения** делятся на вербальные (речевые), эмоциональные, поведенческие (Слайд 6).



**Динамика развития суицидального поведения (Слайд 7):**

## ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:



Первая стадия — стадия вопросов о смерти и смысле жизни.

Вторая стадия — это суицидальные замыслы.

Третья стадия — суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка.



### Первая стадия — стадия вопросов о смерти и смысле жизни.

Признаки:

- Снижение адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.);
- Формирование пассивных суицидальных мыслей («надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д.);

### Вторая стадия — это суицидальные замыслы.

Признаки:

- Разработка плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства;
- Высказывания о своих намерениях.

### Третья стадия — суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка.

Длительность развития суицидального поведения может исчисляться как минутами, так и месяцами. При острых формах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

При некотором сочетании факторов (слайд 8)

### СОЧЕТАНИЕ ПРИЗНАКОВ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИХ О ГОТОВЯЩЕМСЯ СУИЦИДЕ:

- Приведение своих дел в порядок — распродажа ценных вещей, упакowyвание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
- Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
- Письменные указания (в письмах, записках, дневнике) или словесные указания или угрозы.
- Вспышки гнева у импульсивных подростков.
- Потеря близкого человека, дома, за которым следуют вышеперечисленные признаки.
- Бессонница.



риск суицидальной попытки особенно возрастает.

Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

И каждый ребенок или подросток, всерьез думающий о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо. В течение определенного времени человек выказывает определенные признаки кризисного состояния. И окружающие его люди могут вовремя их распознать и протянуть руку помощи.

А сейчас предлагаем освежить в памяти признаки кризисного состояния и суицидального риска у детей и подростков.

### Упражнение 1.

**Цель:** актуализировать имеющиеся у педагогов знания и представления о факторах риска возникновения кризисного состояния и суицидального риска у детей и подростков, повысить уровень научной обоснованности таких представлений.

- Предлагаем выполнить упражнение,

Объединитесь, пожалуйста, в 3 группы рассчитавшись на «раз-два-три». Каждая группа получает список факторов риска развития кризисных состояний у обучающихся (социальных, семейных, поведенческих), часть предложенных факторов не являются, собственно, кризисными, а отражают, например, трудности пубертатного возраста. Ваша задача – вычленив из списка те факторы, которые, действительно, свидетельствуют о риске развития кризисного состояния и суицидального риска у детей и подростков. (Приложение 2).

На выполнение упражнения – 10 минут.

**Обсуждение:** от каждой тройки по одному участнику зачитывают выделенные признаки и аргументирует ответы. Участники добавляют, комментируют. Ведущий, при необходимости, комментирует и корректирует ответы. Итоговый список демонстрируется на экране.

(Слайд 9, 10, 11).



#### ФАКТОРЫ СОЦИАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

- ☐ Изменение места учебы в течение учебного года или смена двух или более школ за весь период обучения
- ☐ Недавняя перемена места жительства
- ☐ Стойкое отвержение сверстниками
- ☐ Разрыв отношений с близким другом, парнем / девушкой
- ☐ Неприятности с законом, унижение, физическое или сексуальное насилие
- ☐ Негативная стигматизация со стороны окружающих (позорные клички, прозвища)
- ☐ Чувство стыда, связанное с нежелательной беременностью, раскрытием факта мастурбации или гомосексуальных контактов
- ☐ Неудачные попытки стать лидером или удержать позицию лидера





## ФАКТОРЫ СЕМЕЙНОЙ СИТУАЦИИ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ.

- ☐ Резкое снижение социального или материального статуса родителей
- ☐ Тяжелое заболевание близких родственников или самого ребенка
- ☐ Распад семейного очага (развод, измены, сожительство)
- ☐ Хронические конфликты между супругами, враждебность между членами семьи
- ☐ Неполная семья
- ☐ Высокий уровень требований и санкций в отношении ребенка наряду с отсутствием эмоциональной поддержки со стороны родителей
- ☐ Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья
- ☐ Недавняя смерть близкого родственника
- ☐ Наличие в семье психически больных
- ☐ Суициды родственников



## НАЛИЧИЕ СУИДАЛЬНЫХ ЗНАКОВ.

- ☐ Стремление к изоляции, уединению, подавленность
- ☐ Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, озлобленность
- ☐ Потеря интереса к увлечениям, спорту, развлечениям
- ☐ Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса, или обжорство
- ☐ Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного
- ☐ Резкое изменение в соблюдении правил личной гигиены
- ☐ Резкое изменение стиля поведения и способов общения
- ☐ Стремление к рискованным действиям
- ☐ Частые случаи травматизма
- ☐ Употребление наркотиков, алкоголя
- ☐ Интерес к литературе, музыке, связанной с темой смерти
- ☐ Изображение темы смерти в собственной творческой продукции
- ☐ Прямые или косвенные высказывания о возможности суицидальных действий (жизнь надоела, скорее бы все закончилось, вам без меня будет лучше и т.п.)
- ☐ Символическое прощание обучающегося с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение дел в порядок и т.п.)
- ☐ Смена аватара или ник - имени в социальных сетях Интернета
- ☐ Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.)
- ☐ Суицидальные попытки в прошлом



- Большое спасибо за вашу активность.

Уважаемые коллеги. В практике расследования фактов подросткового суицида, к сожалению, приходится сталкиваться с «невнимательностью» педагогов, администрации школ к проявляемым детьми и подростками признаками кризисного состояния и суицидального риска.

Ведь классные руководители и учителя – предметники из года в год продолжают обучение, большей частью, одних и тех же детей и подростков. В силу привычки воспринимать конкретного ребенка определенным образом, возможна ситуация ускользания от их внимания появившихся у несовершеннолетнего признаков суицидального риска.

Предлагаем попрактиковаться и выполнить упражнение на выявление «маркеров» кризисного состояния и суицидального риска детей и подростков.


### Упражнение 2.

**Цель:** Повысить уровень компетентности педагогов в вопросах распознавания факторов риска развития кризисных состояний и степени

суицидального риска у учащихся.


Предлагаю объединиться в 2 группы, рассчитавшись на «раз-два».  
Обратите внимание на экран (Слайд 12)

**ПРИМЕРЫ**



- Петя Н., 1999 г.р., ученик 8 кл. Живет с матерью. Отношения с ней неровные: может нагрубить и даже оскорбить.
- Отца не знает. Интересы – рок-музыка, паркинг. Есть друзья с такими же интересами.
- Успеваемость низкая. С учителями конфликтует.
- Расстался с девушкой.
  - Сфотографировался на фоне веревочной лестницы и выложил фото в Интернет с подписью: «Достыпи».

- Юля К. 1998 года рождения, ученица 9 кл. Живет с отцом, его сожительницей и бабушкой. Отношения с отцом нейтральные, с мамой – напряженные. Стойких интересов не имеет, успеваемость «средняя».
- Мать Юли страдает алкогольной зависимостью, проживает недалеко от дочери. Родная сестра проживает в Турции, работает танцовщицей. Знакомые ребята неоднократно «наваливали дрыбки» девушке: дочь алкоголички, сестра проститутки.
- В беседе с двоюродной сестрой несколько раз высказывала угрозы «напоятся таблеток».



Прочтите историю двух подростков, описывающий их жизненную ситуацию и поведение.

Сравните, пожалуйста, предполагаемую жизненную ситуацию подростков. Попробуйте выделить факторы риска развития кризисных состояний у подростков и определить степень выраженности у них суицидального риска. На работу в группе отводится 10 минут.

**Обсуждение:** Участники по одному человеку от группы аргументируют свое решение.

Ведущий подводит итог:

- Как важно педагогу, классному руководителю продолжать оставаться бдительным в своей работе и избегать «привыкания» к состоянию, социальной ситуации ребенка, регулярно вглядываться в учащихся «свежим взглядом», чтобы не пропустить признаков надвигающейся опасности.

Дети и подростки, переживающие кризис, ищут способ заявить миру об этом. По многим причинам окружающие не видят и не слышат этих заявлений. Переживания находят свои отражения в творчестве, будь то стихи, песни, истории, сказки или целые книги. Познакомившись с этим материалом, а также с тем, какую музыку ребенок слушает, кому подражает из современных «кумиров», мы можем получить огромное количество информации о том, что происходит с подростком, каковы причины его состояния, каковы его замыслы и намерения, и есть ли в его жизни антисуицидальные факторы.

Подобные материалы могут попасть к нам в случае, если крик будет услышан, когда родители, учитель или друзья найдут подобные тексты в дневниках, тетрадях, сочинениях на свободную тему, на страничках подростка в социальных сетях. Также, при организации кризисной помощи вы можете получить подобный материал, предложив подростку принести свои тексты (если таковые имеются), или написать их на занятии, используя

сформулированные вами темы.

Рассмотрим несколько подобных текстов, чтобы проанализировать суицидальные сюжеты и обсудить, на что стоит обращать особое внимание.

### **Упражнение 3.** (По материалам Сакович Н.А. [8])

**Цель:** Повысить уровень компетентности педагогов в вопросах определения степени суицидального риска у учащихся.

Объединитесь, пожалуйста, в 3 группы, рассчитавшись на «раз-два-три». Каждая группа получает материал для анализа – творческое произведение подростка (Приложение 3).

Ваша задача – проанализировать предложенные тексты и определить степень суицидального риска у авторов.

На выполнение упражнения – 10 минут.

**Обсуждение:** Участники по одному человеку от группы аргументируют свои ответы.

#### ***Информация для ведущего:***

Для текста №1: Анализируя этот текст, делаем вывод о том, что он содержит в себе не только суицидальные мысли, но и конкретный план самоубийства. Это средний уровень суицидального риска. Девушка не один раз ходила на крышу, и ей хорошо знакомы те переживания, которые она описывает. При этом в конце стихотворения мы видим характерную для суицида амбивалентность: «если б я не прыгнула, то были б мы вдвоем...» Этот фактор можно использовать для построения антисуицидального барьера [8].

Для текста №2: Эта сказка рассказывает нам о боли разочарования. Подростки склонны идеализировать свои отношения с противоположным полом, особенно девочки - «ангелочки». Если дружба — то навсегда, если любовь — то до гроба! Разрыв отношений часто приводит к подобным переживаниям и сильной психологической боли.

Анализируя эту сказку, приходим к выводу о невысоком суицидальном риске. Скорее мы видим здесь гибель иллюзий. Гибнет та часть девушки, которая относится к роли Ангелочка. Это может быть достаточно болезненно. В данном случае, можно предложить девушке порассуждать и возможно придумать продолжение истории. Куда попадают ангелочки, когда умирают? Что произошло дальше? Мог ли Ангелочек быть с Человеком на равных, и были бы они счастливы? Здесь поможет фактор «Экзистенциальное осмысление конфликта», чтобы девушка усвоила уроки этой ситуации, проговорила, как используя этот опыт она будет строить отношения с юношами в будущем[8].

Для текста №3: В этой истории мы снова видим конкретный план ухода. Причем смерть явно носит романтический ореол: «Скоро кто-то твое тело найдет. И он будет искать ответ, но лишь его имя прочтет, имя, что было написано кровью твоей». Стихотворение названо очень конкретно и это то сообщение,

которое направлено в сторону окружения, взрослых и друзей. Смысл сообщения: «Прочитайте, ужаснитесь, поймите, как мне плохо, и помогите!» [8].

Ведущий подводит **итог**:

- Как мы видим, часто, тексты, посвященные самоубийству — это описание психологической боли и переживание острых чувств подростка. Они ярко свидетельствуют о происходящем в душе несовершеннолетнего и могут служить не только для оценки степени его суицидального риска, но и для поиска формы помощи подростку.

Например, основное содержание предложенных текстов позволяет сделать вывод, что их авторам важно помочь безопасно пережить негативные чувства. А именно: быть рядом, помочь выговориться, дать выплакаться, делать все то, что помогает пережить горе. Эти диалоги могут помочь сохранить подростку жизнь.

Итак, предположим, учащийся явно выказывает тревожные сигналы, вы обеспокоены его поведением, высказываниями и т.д. Что делать, как вести себя в подобной ситуации? Что именно говорить ребенку? Разумеется, для достижения оптимального результата следует направить подростка к психологу. Но в случае недоступности оперативного вмешательства психолога, чтобы не допустить трагического исхода, педагог должен сам повлиять на ситуацию и на первоначальном этапе оказать ребенку психологическую поддержку. Ведь характерная черта кризиса — это его неотложность. В критической ситуации решающее значение приобретает наша способность реагировать немедленно.

Как именно это сделать? Давайте ознакомимся с предлагаемой специалистами схемой вмешательства в кризисное состояние обучающегося.

(Слайды 13,14, 15, 16).



## **КРИЗИСНАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ.**

### **ШАГ 1. СПРОСИТЬ ОБ ЭТОМ ПРЯМО:**

- *«Тебе так плохо, что не хочется жить? (Хочется покончить с собой?)»*
- *«Думаешь ли ты о самоубийстве?»*,
- *«Чувствовал ли ты что-либо подобное ранее?»*,
- *«Пытался ли ты раньше покончить с собой?»*,
- *«Как ты собираешься совершить самоубийство?»*,
- *«Есть ли у тебя для этого средства?»*



## ШАГ 2. ЗАДАТЬ «ОСНОВНОЙ ВОПРОС»

- «Что должно произойти, чтобы ты этого не сделал?»
- «Что именно должно случиться, чтобы ты отказался от своих намерений?»
- «При каком условии ты останешься жить?»



## ШАГ 3. ЗАКЛЮЧИТЬ КОНТРАКТ

- «Давай договоримся. Я попробую помочь тебе получить желаемое. А ты обещаешь мне, пока мы с тобой будем общаться, ничего с собой не делать».
- Вариант: «Я не могу обещать, что... Но я могу ... поговорить с ... и т.д.»
- Еще лучше заключить письменный договор с ребенком.



**ОСНОВА:** Удерживать определенную позицию по отношению к суициденту: уверенную, спокойную, свободную от страха и обвинений

**Посыл:** «Я не могу за тебя решать, кончать ли тебе жизнь самоубийством. Но я буду рядом с тобой и буду с тобой разговаривать, пока у тебя не изменится состояние, пока не изменится твоя позиция по этому вопросу».



Для того, чтобы данный материал лучше «усвоился», попробуем применить эти знания на практике.

### Упражнение 4.

**Цель:** Помочь участникам в осознании степени своей готовности к общению с потенциальным суицидентом и наличия собственных психологических ресурсов для такого общения, создать условия для усиления данных ресурсов, способствовать расширению поведенческого репертуара педагогов в ситуациях общения с детьми и подростками с признаками кризисного состояния и суицидального риска.

- Разбейтесь, пожалуйста, на пары.

В течении минуты один из участников рассказывает другому историю на

тему: «Ситуация была такой...Мне было очень трудно...(не хотелось жить)»  
Задача его партнера – открыто задать вопрос, было ли желание покончить с собой, предпринимались ли попытки расстаться с жизнью, затем - «основной» вопрос: «Что должно было произойти, чтобы ты остался жить?» и предложить контракт на помощь, сопровождение. Для облегчения процедуры можно оперировать информацией на слайде. (Слайд 17).



## СХЕМА:

**ШАГ 1. СПРОСИТЬ ОБ ЭТОМ ПРЯМО**

**ШАГ 2. ЗАДАТЬ «ОСНОВНОЙ ВОПРОС»**

**ШАГ 3. ЗАКЛЮЧИТЬ КОНТРАКТ**



Время выполнения – 10 минут. Затем участники меняются ролями.

Далее проводится анализ результатов работы в парах по следующим вопросам:

1. Удалось ли задать вопрос партнеру о наличии желания покончить с собой, какие были при этом трудности (если были)?
2. Какие затруднения (если таковые были) вызвала необходимость задать «основной» вопрос?
3. Какие эмоции и мысли были у «рассказчика» в начале выполнения упражнения и после того, как были заданы два вышеназванных вопроса?
4. Насколько, по мнению участников, после выполнения упражнения возросла их готовность к общению с обучающимися с признаками суицидального риска?

- Карен Хорни считала, что если бы детям обеспечили окружение, свободное от тревоги, то они бы росли и процветали. Однако, создается впечатление, что общественные силы вступают в сговор с целью затруднения развития личности ребенка, создавая препятствий к его полноценному и всестороннему личностному росту и духовно-нравственному созреванию.

В работах известных американских суицидологов Н. Фарбероу и Э. Шнейдмана сам факт суицида трактуется как своеобразный призыв к окружающим, “крик о помощи”. Именно потребность суицидента в живом человеческом участии, готовность принять предлагаемую ему помощь служат основанием для возможности организовать профилактику самоубийств. В этом и состоит гуманистическая сущность суицидологической превенции.

Будьте открыты и сосредоточены, если подозреваете суицид. Ваша честность, прямота и бесстрашие помогут отчаявшемуся подростку открыто

поговорить с вами о происходящем с ним и уменьшить его тревогу. Если ребенок обнаружит, что вы интересуетесь им/ей и не боитесь суицидальных мыслей, он может прийти к выводу, что суицид не решит его проблемы.

В целом же, лучшей профилактикой суицидов у детей и подростков является развитие личностного потенциала ребенка, создание благоприятных условий для самораскрытия возможностей ребенка, укрепления его веры в собственные силы, развития самоуважения и уверенности в себе.

И кто, как не педагог, для решения этих задач:

- создает и поддерживает с ребенком доверительный контакт;
- побуждает детей делиться своими знаниями и мнениями;
- задает «открытые» вопросы (т.е., вопросы, предполагающие несколько вариантов ответов) и признает за ребенком право на собственное мнение.

Развитие личностного потенциала ребенка, формирование у него различных навыков, увлечений помогает ему справляться с чувством одиночества и овладеть умением самому занимать себя, обеспечивать интересными делами и занятиями (Слайд 18).



## УКРЕПЛЕНИЕ АНТИСУИЦИДАЛЬНЫХ МОТИВОВ

- *Что взрослый может сделать, чтобы ребенок не покончил жизнь самоубийством?*
- 1. Личный пример.
- 2. Формирование установки на совладание с кризисной ситуацией, продолжение «борьбы». (Сказки о двух лягушках)
- 3. Научить ребенка любить самого себя и заботиться о себе.
- 4. Сформировать установку на отстаивание своих прав, на самоуважение.
- 5. Научить детей конструктивно выражать гнев и агрессию.
- 6. Помочь ребенку иметь «поле» для самореализации.
- 7. Формировать у ребенка умение переносить одиночество.
- 8. Научить его с радостью помогать другим.



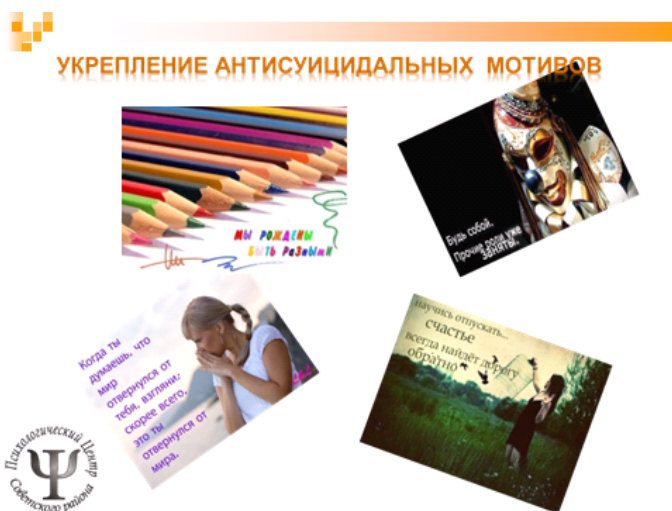
Для целей профилактики особенно важно не только то, что *говорит* педагог, сколько то, *как он поступает*. Педагог предоставляет детям определенную ролевую модель не только в отношении к проблемам и кризисам, но и в отношении построения взаимоотношения с окружающими (умение попросить о помощи и получать ее, открыто говорить о том, что они думают и знают, выслушивать и быть услышанными, реалистичное представление о себе, уважение своих прав и прав других людей и т.д.).

Наши исследования в образовательных учреждениях района показали высокую степень осознанности педагогами роли их личного примера для обучающихся.

Одним из важных направлений превентивной деятельности педагога является работа с семьей и помощь ей по оптимизации детско-родительских отношений. Можно выделить некоторые формы такой деятельности, например,

«Родительский лекторий» или тематические классные часы (информирование родителей: о возрастных психолого-педагогических особенностях детей и подростков; об особенностях адаптации детей и подростков в изменившихся условиях; о формах родительской помощи и поддержки; о возможных причинах трудностей в обучении; о роли семьи и межличностных отношений в формировании отклоняющегося поведения и т.п.),

Еще один эффективный способ профилактики, применимый в ученическом коллективе – это различные внеклассные мероприятия, направленные на сплочение ребят, формирования у них навыков взаимопомощи и толерантности, а также классные часы антисуицидальной тематики ( Слайд 19).



Ведь помочь другому, подать ему руку – прекрасный способ избавления от одиночества и преодоления чувства отчаяний и подавленности, если таковые возникают у человека.

(Слайды с высказываниями Матери Терезы- 20. 21).

### ПОМОЩЬ ДРУГИМ КАК СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

- Жизнь — это Счастье.
- Жизнь — это шанс, не упusti его.
- Жизнь — это красота, удивляйся ей.
- Жизнь — это мечта, осуществи ее.
- Жизнь — это долг, исполни его.
- Жизнь — это игра, так играй.
- Жизнь — это любовь, так люби.

Мать Тереза



### Антисуицидальные фразы

- Жизнь — это тайна, разгадай ее.
- Жизнь — это трагедия, выдержи ее.
- Жизнь — это приключение, решишь на него.
- Жизнь — это жизнь, спаси ее!
- Жизнь — это счастье, сотвори его сам.
- Жизнь стоит.
- Не уничтожай свою Жизнь!



Мать Тереза



- Уважаемые участники, в качестве примера групповых действий, укрепляющих антисуицидальные мотивы и желание жить, предлагаем вам следующее упражнение.

### Упражнение 5.

**Цель:** актуализация и укрепление оптимизма участников, желания жить, профилактика эмоционального выгорания.

Разделитесь, пожалуйста, на 3 группы, рассчитавшись на «раз-два-

три». Каждая группа выбирает себе одно из высказываний Матери Терезы (Слайды 20, 21) и делает коллаж на эту тему. Время выполнения – 15 минут.

По окончании выполнения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

- Спасибо большое за участие.

Данное упражнение можно использовать на внеклассных мероприятиях для усиления оптимизма детей и подростков. А какие еще способы, укрепляющие антисуицидальные мотивы, мы можем предложить учащимся?

Участники называют способы, ведущий записывает на доске (Например, выпуск газет на темы: «Я люблю жизнь!», «Жизнь прекрасна!»; написание историй и сказок на данные темы и т.д.)

Также мы можем «вооружить» несовершеннолетних дополнительными ресурсами: телефоны доверия, тематические сайты и т.д. (слайд 22).

### **Подведение итогов.**

- Уважаемые коллеги! Наш семинар – практикум подошел к концу. Обратимся к озвученным вами вначале ожиданиям и подведем итоги. (Обсуждается, насколько удовлетворены запросы участников.)

Далее заполнение анкет обратной связи, высказывание впечатлений участниками, выдача раздаточного материала.

### **Прощание.**

Уважаемы коллеги, наш семинар-практикум мы посвятили сохранению эмоционального благополучия обучающихся, определили свои дальнейшие действия по профилактике суицидального поведения.

Мы уверены, что теперь вы еще более профессионально будете наблюдать и оценивать эмоциональное состояние и реакции детей и компетентно помогать им в ситуации кризиса и суицидального риска.

Удачи!

### **Литература**

1. Зотов М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006
2. Исаев Д. С., Шерстнёв К.В. Психология суицидального поведения. Методические рекомендации для студентов по спецкурсу “Суицидология”. Самара, 2000
3. Лукас К., Сейден Г.М. Молчаливое горе. Жизнь в тени самоубийства/ Пер. с англ. – М.: Смысл, 2000
4. Материалы сайта: «Вдохновленные детством. Международный интернет-проект для любознательных детей, увлеченных педагогов и

ответственных родителей».

5. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
6. Олина М. В. Опросник антисуицидальных мотивов: методическое руководство. СПб: ИМАТОН, 2007.
7. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
8. Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012.
9. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – Пб , 2006.
10. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
11. "Экстремальные переживания подростков без экстремальных факторов. Методическое пособие по превенции суицидов среди детей и подростков, Ростов-на-Дону, 2003.г.

## Приложение 1.

### Словарь терминов.

**Антивитальные переживания** - размышления об отсутствии ценности жизни, которые выражаются в формулировках типа: “жить не стоит”, “не живешь, а существуешь”, где еще нет четких представлений о собственной смерти, а имеется отрицание жизни.

**Пассивные суицидальные мысли** - характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания: ”хорошо бы умереть, заснуть и не проснуться” и т.п. Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток реализации называется пресуицидом. Он может быть острым и хроническим.

**Суицидальная попытка** - это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившиеся смертью. Она проходит в 2 фазы. Первая - обратимая, когда объект сам может прекратить попытку, вторая - необратимая.

**Покушение на самоубийство** – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

**Социализация** – двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

**Суицид** – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальные замыслы** - активная форма суицидальности, продумываются способы суицида, время и место действия.

**Суицидальные намерения** предполагают присоединение к замыслам волевого компонента.

**Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент** – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Толерантность** – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

## Приложение 2.

### Материалы к упражнению 1.

Укажите, пожалуйста, какие факторы социальной ситуации провоцируют развитие кризисного состояния?

№ п/ п	Факторы социальной ситуации
1	Изменение места учебы в течение учебного года или смена двух или более школ за весь период обучения
2	Недавняя перемена места жительства
3	Стойкое отвержение сверстниками

4	Разрыв отношений с близким другом, парнем / девушкой
5	Неприятности с законом, унижение, физическое или сексуальное насилие
6.	Смена компании, группировки сверстников.
7	Негативная стигматизация со стороны окружающих (позорные клички, прозвища)
8	Смена места жительства соседями.
9	Чувство стыда, связанное с нежелательной беременностью, раскрытием факта мастурбации или гомосексуальных контактов
10	Неудачные попытки стать лидером или удержать позицию лидера

Укажите, пожалуйста, какие факторы семейной ситуации провоцируют развитие кризисного состояния?

<b>Факторы семейной ситуации</b>	
1	Резкое снижение социального или материального статуса родителей
2	Тяжелое заболевание близких родственников или самого ребенка
3	Распад семейного очага (развод, измены, сожительство)
4	Хронические конфликты между супругами, враждебность между членами семьи
5	Конфликты с законом у дальних родственников.
6	Неполная семья
7	Высокий уровень требований и санкций в отношении ребенка наряду с отсутствием эмоциональной поддержки со стороны родителей
8	Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья
9	Рождение еще одного ребенка в семье.
10	Недавняя смерть близкого родственника
11	Наличие в семье психически больных
12	Конфликтные отношения родителей с соседями.
13	Суициды родственников

Укажите, пожалуйста, какие знаки являются суицидальными?

1	<b>Суицидальные знаки</b>
1	Стремление к изоляции, уединению, подавленность
2	Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, озлобленность
3	Потеря интереса к увлечениям, спорту, развлечениям
4	Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса, или обжорство
5	Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного
6	Резкое изменение в соблюдении правил личной гигиены
7	Резкая смена занятия, хобби.
8	Резкое изменение стиля поведения и способов общения
9	Стремление к рискованным действиям
10	Изменение стиля общения на враждебный, вызывающий.

11	Частые случаи травматизма
12	Употребление наркотиков, алкоголя
13	Интерес к литературе, музыке, связанной с темой смерти
14	Изображение темы смерти в собственной творческой продукции
13	Прямые или косвенные высказывания о возможности суицидальных действий (жизнь надоела, скорее бы все закончилось, вам без меня будет лучше и т.п.)
14	Символическое прощание обучающегося с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение дел в порядок и т.п.)
15	Смена аватара или ник - имени в социальных сетях Интернета
16	Смена имиджа (одежда, прическа, цвет волос и т.д. ) на контрастный, эпатазирующий.
17	Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т. п.).
18	Суицидальные попытки в прошлом

### Приложение 3.

#### Материалы к упражнению 3.

##### Текст №1.

«Стою на краю крыши,  
 Смотрю в ночное небо...  
 Меня ты не услышишь,  
 Как близко бы ты не был.  
 Но все равно скажу я,  
 Пусть даже в пустоту:  
 «Я, милый, не рискую,  
 Я просто ухожу.  
 Пускай меня осудят,  
 Вздохнут, что молода.

Но время всех рассудит  
Раз и навсегда...  
И, может, то, что рано  
Ушла я в мир иной,  
Мои залечит раны  
И даст душе покой...  
Я верю, ты забудешь  
Меня, как страшный сон,  
Для вида погорюешь...  
Не долго ж длился он!»  
Присела на край крыши,  
Свесив ноги в бездну.  
Мне кажется, что дышит  
Вся эта пропасть... честно...  
Все манит в свои сети,  
Суля одну беспечность,  
Твердит, что не заметят,  
Как я отправлюсь в вечность.  
Зову поддаваясь,  
Толкнула я ногой...  
И... робко зацепилась  
Я за карниз рукой.  
Рука скользнет, останется  
Один во тьме карниз...  
Слеза по щеке катится...  
Я камнем лечу вниз.  
В последние мгновения  
Я думаю о том,  
Что если б я не прыгнула,  
То были б мы вдвоем...  
Прости! Не дождалась я  
Тех сладостных минут...  
Минут любви и счастья,  
Которых не вернуть...  
А мир и не заметил,  
Как быстро я ушла...  
Свою любовь ты встретишь!  
А я уже мертва...»  
Алиса

### Текст №2.

«Ангел и человек

Он называл ее «мой маленький ангелочек», и ей это нравилось. Каждый день Ангелочек порхала вокруг Человека, оберегая его от бед. Многие говорили,

что они не пара, что ангел и человек не могут быть вместе. Но эти слова лишь вызывали у них улыбку. Она говорила, что у каждого человека должен быть свой ангел-хранитель, а он, в свою очередь, что у каждого ангела должен быть свой грешник. Так они и жили вместе, и жизни не представляли друг без друга. Но настала пора, когда у Ангелочка вдруг не стало времени постоянно быть рядом с Человеком, появилось множество дел и забот на небесах. И Человек загрустил, а потом стал портиться, как перележавший овощ. Вокруг него неожиданно появилось и порхало множество других ангелочков, таких же милых на первый взгляд, но приглядевшись, вы увидите серые, грязные крылья, а на головах вместо сияющего нимба маленькие черненькие рожи. И усмешка у них была не добрая, самодовольная, да, да, не улыбка, а именно усмешка. Но когда Ангелочек спускалась с небес к своему Человеку, грязные ангелы испарялись, а его лицо озарялось светом. Так продолжалось какое-то время. Однажды Ангелочек задержалась на небе целую неделю. Человек устал ее ждать и подумал, что она больше не вернется. А еще он подумал, что может жить без нее, и что его к ней больше не ТЯНЕТ!!! Еще бы, ведь вокруг было столько серых ангелов... И когда Ангелочек снова прилетела на землю, то наткнулась на камень в сердце и острый кусок льда в глазах Человека. Она испугалась, ей стало холодно... Ангелочек пыталась поговорить с ним, объяснить, что по-прежнему не может без него, что ее любовь растопит этот лед, а слезы смягчат камень. Но в ответ она слышала: «Мне без тебя не плохо»... И Человек ушел, окруженный роем смеющейся грязи.

Ангелочек осталась стоять. Она смотрела вниз и хотела верить, что спит, но не спала. Теперь она чувствовала боль, ту боль, которую так часто чувствуют люди, но которая не подвластна ощущениям ангелов, ведь они всегда счастливы. Белые крылья сломались, и перышки медленно ложились на асфальт, падая с высоты, как белый снег. Ангелочек хотела вернуться домой, на небеса. Она хотела, чтобы тот, самый главный, объяснил ей, почему так произошло, почему Человек так поступил. Полная решимости, Ангелочек взмахнула тем, что осталось от ее белых крыльев, попыталась взлететь и... полетела. Летела долго, минуты две, было высоко. Раздался стук, и асфальт озарился белой кровью ангела. Маленькая слезинка навеки застыла в ее широко открытых глазах. Кругом были люди. На их лицах и на лицах их ангелочков читался ужас...

А Человек никогда так и не узнал, что же случилось с маленьким Ангелочком, что ОН сделал с маленьким Ангелочком...

Лина»

### Текст №3.

«Самоубийство.

Слезы из глаз — ты рыдаешь.

Проиграны все битвы,

Он любит ее — знаешь,

И истекает кровью лезвие бритвы.

Кровь на полу и на стенах,

Но ты ничего не видишь.  
Огромные раны в венах,  
Но ты лишь о нем бредишь.  
Не замечая адской боли,  
Ты кровью его имя пишешь.  
Тебе не снести этой доли.  
Путь к смерти ты быстрый ищешь.  
И она уже рядом бродит.  
Ты чувствуешь ее дыхание,  
И жизнь от тебя уходит.  
Ты чувствуешь лишь страдание.  
И все, тебя уже нет.  
Скоро кто-то твое тело найдет.  
И он будет искать ответ,  
Но лишь его имя прочтет.  
Имя, что было написано кровью твоей.  
По дороге ужаса.  
И.Р.»

#### Приложение 4.

##### **Анкета обратной связи.**

Уважаемый коллега!

Нам очень важно знать, чем семинар-практикум был полезен для Вас.

Просим Вас анонимно оценить удовлетворенность результатами нашего занятия: обведите кружком соответствующий балл, где 1 – не удовлетворен, 5 – очень удовлетворен.

№ п/п	Критерии оценки	Баллы
----------	-----------------	-------

- |    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Насколько полно в ходе семинара Вы сформировали представление о механизмах возникновения суицидальных намерений детей и подростков и навыков распознавания их признаков | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | В какой степени Вы овладели эффективными коммуникативными навыками в ситуациях общения с кризисным ребенком   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Насколько Вам удалось расширить способы адекватного реагирования в ситуации выявления обучающимися суицидальных признаков   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | В какой степени усилилась Ваша готовность к ситуации общения с кризисным подростком, в том числе с суицидальными признаками;  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Насколько актуализировались Ваши психологические ресурсы и способы защиты от «эмоционального выгорания».  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Другое:

---



---



---



---

**Спасибо за участие!**

Приложение 5.

**Перечень некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:**

- можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
- смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять;
- я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;
- выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни безусловно может быть оправдан;
- я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.

**Признаки высокого суицидального риска.**

- 1) Существует конкретный детализированный план;
- 2) В данный момент имеется все необходимое для его реализации;
- 3) Выбранный способ самоубийства обладает высокой степенью летальности — чем более травматичен способ, тем серьезнее суицидальный риск, например падение с высоты, бросок под поезд или автомобиль, использование огнестрельного оружия;
- 4) Выполнена вся подготовительная работа (розданы вещи, написана предсмертная записка и т.д.)

Дополнительные критерии для оценки суицидального риска:

- 5) Пол: мальчики чаще кончают с собой, хотя девочки чаще пытаются это сделать;
- 6) Возраст — к группам высокого риска относятся подростки;
- 7) Наличие ключевого стрессора (психотравмирующего события). Полезно задать вопрос: “Почему ты хочешь это сделать именно сейчас?”  
Дополнительные стрессоры: реальная или кажущаяся потеря, угроза наказания, большая физическая или интеллектуальная нагрузка и т.д.;
- 8) Наличие изменений в поведении — к кризисной симптоматике относятся: депрессия, чувство безнадежности и беспомощности, тревожность, апатия, разочарование, ярость, гнев, ожесточение.
- 9) Изоляция — эмоциональная и (или) физическая (необходимо выяснить, есть ли у ребенка кто-нибудь, кто может ослабить ощущение одиночества);
- 10) Безразличие внешнего социального окружения — если значимые другие знают о возможности суицида, но не предпринимают никаких усилий для его предотвращения (не вникают в личные обстоятельства, не верят заявлениям о намерении покончить с собой), риск является чрезвычайно высоким.

Приложение 6.

***Десять общих черт суицида  
(по Шнейдману)***

1. Общей целью суицида является нахождение решения.
2. Общая задача суицида состоит в прекращении сознания.
3. Общим стимулом к совершению суицида является невыносимая психическая (душевная) боль.
4. Общим стрессом при суициде являются фрустрированные психологические потребности.
5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность — безнадежность.
6. Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.
7. Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы.
8. Общим действием при суициде является бегство (эгрессия).

9. Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении.
10. Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему жизненному стилю поведения.

## Приложение 7.

### **Акцентуации характера и склонность к суициду.**

У гипертимного подростка - склонность к риску, пренебрежение опасностью.

У циклотимного - субдепрессия, аффекты, печаль отчаяния, неосознанное желание навредить самому себе.

У эмоционально-лабильных подростков значимы аффективные реакции интрапунитивного типа. Суицидальное поведение отличается быстрым принятием решения, основывается на малоопределенном стремлении “что-то с собой сделать”. Другим фактором может служить желание “забыться”. Чаще всего к саморазрушающему поведению толкает эмоциональная холодность близких и значимых лиц.

Сенситивные подростки страдают от чувства собственной неполноценности - реактивная депрессия и вызревание суицидальных намерений с неожиданной их реализацией.

Психастенические подростки в состоянии расстройства адаптации характеризуются нерешительностью, испытывают страх ответственности, страх ущерба социального статуса.

Для детей с шизоидной акцентуацией характерно применение допингов.

Подросток с эпилептоидной акцентуацией, на фоне аффекта, может перейти меру осторожности. В состоянии одиночества или в безысходной ситуации агрессия может обернуться на самого себя. Чаще всего наносят порезы, ожоги, порой из мазохистических побуждений. Опьянения, нередко, протекают по дисфорическому типу с утратой контроля над собой. Участники азартных игр. Максимум среди наркоманов и токсикоманов.

Истероидные подростки предрасположены к демонстративным суицидам.

Все интересы подростка с неустойчивой акцентуацией направлены на получение удовольствий.

Конформный подросток может совершить суицид за компанию.

## Приложение 8.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА В СЕМЬЕ

*(Печатается по материалам «Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Руководство практического психолога». Под редакцией И.В. Дубровиной. - М., 1997.)*

**Родительская поддержка** - это процесс:

- 1\* в ходе которого родитель сосредоточивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- 2\* который помогает ребенку поверить в себя и в свои способности;
- 3\* который помогает ребенку избежать ошибок;
- 4\* который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

Поддерживать ребенка - значит, верить в него. Поддержка основана на

вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

**Для того чтобы проявить веру в ребенка, родитель должен** иметь мужество и желание сделать следующее:

- 5\* забыть о прошлых неудачах;
- 6\* помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- 7\* позволить ребенку начать «с нуля», опираясь на то, что родитель верит в него, в его способность достичь успеха;
- 8\* помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах, как у ребенка, так и у родителя.

Итак, **для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что Вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
6. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
7. Проводить больше времени с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять сопереживание и веру в Вашего ребенка. Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Например, **слова поддержки:**

- 9\* Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- 10\* Ты делаешь это очень хорошо.
- 11\* У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- 12\* Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

**Слова разочарования:**

- 13\* Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- 14\* Ты мог бы сделать это намного лучше.
- 15\* Эта идея никогда не сможет быть реализована.
- 16\* Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

**Когда я выражаю удовольствие от того, что делает мой ребенок, это поддерживает его** и стимулирует продолжать дело или делать новые

попытки. Он получает удовольствие от себя.

***Поддерживать можно посредством:***

17\* отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд»);

18\* высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идёт хорошо», «Хорошо. Я благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты попробовал это сделать, хотя всё получилось вовсе не так, как ты ожидал»);

1\* прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять

подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);

2\* совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);

3\* выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, его положительных сторон.

***Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть***, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.

## Приложение 9.

### Родителям на заметку

По каким признакам можно определить, что ребенок подвергается буллингу или рэкету:

1. Изменяется его поведение дома: он становится неразговорчивым, случается – слишком развязанным.

2. Он постоянно выискивает повод, чтобы не ходить в школу: болит живот, болит голова, рвота.

3. Он может занять позицию избегания ситуации. Другими словами, он делает вид, что ходит в школу (вовремя просыпается, собирается, уходит). Но до школы так и не доходит.

4. Он может просить больше, чем обычно, денег на карманные расходы и даже воровать их у родителей, чтобы удовлетворить запросы тех, кто его преследует.

5. Некоторые замыкаются в себе, перестают встречаться с прежними

друзьями. Другие становятся более агрессивными с младшими, так как насилие вызывает насилие.

6. Зачастую это сказывается на результатах учебы. Ребенок становится невнимательным и раздражается рыданиями при любом, даже самом невинном замечании.

7. И наконец, на теле у него вы обнаруживаете синяки. При этом он не может связать объяснить, откуда они взялись.

Кроме этого, если ребенок испытывает насилие. Это можно определить по таким косвенным признакам, как:

1. Беспокойный сон
2. Замкнутость
3. Изменения в обычном поведении
4. Немотивированные проблемы с учебой
5. Необоснованные пропуски уроков
6. агрессивность
7. конфликты с учителями, родителями, сверстниками
8. апатия, депрессия
9. смена друзей
10. невротические реакции: энурез, заикание.

## Приложение 10.

### **Общие рекомендации по ведению беседы с потенциальным суицидентом**

Не пренебрегать суицидальными высказываниями – лучше перестраховаться.

1. Выразите свою заинтересованность личностью и судьбой ребенка.
2. Задавайте вопросы в прямой, искренней и спокойной манере, используйте технику активного слушания.
3. Выясните, насколько ясный образ будущего суицидального действия сформирован у ребенка:
  - \* суицидальный план;
  - \* время и место исполнения;
  - \* суицидальные мысли и попытки в прошлом;
  - \* как он сам оценивает вероятность своего суицида?

Помните, что чем более обстоятельно разработан план, тем больше риск.

4. Попытайтесь выяснить причины и условия формирования

суицидальных намерений.

Не принуждайте подростка говорить о них, если это слишком болезненно. Однако попытайтесь ненавязчиво вернуться к этой теме еще и еще раз (всякий раз сворачивая ее при нежелании собеседника ее развивать).

5. Побудите его высказать свои чувства в связи с проблемой.

6. Спросите: приходилось ли ему ранее рассказывать кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос может подтолкнуть подростка к мысли, что, возможно, главная его проблема заключается в социальной (само)изоляции.

7. Будьте готовы к тому, что вы будете вовлечены (возможно, на длительное время) в работу по психологической поддержке и социальной адаптации подростка.

## Приложение 11.

### **Как предотвратить и преодолеть школьный буллинг (в том числе, к детям из числа беженцев и переселенцев).**

*Буллинг* – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Это разрушительное поведение «сильных», направленное на «слабых» с целью получения «удовольствия» от наносимого «слабым» материального и морального ущерба. Буллинг включает эмоциональное (насмешки, присвоение кличек, бесконечные замечания, необъективные оценки, публичное унижение, отторжение, изоляция, отказ от общения с жертвой) и физическое насилие (избиение, нанесение ударов, шлепки, подзатыльники, порча и отнятие вещей), которые вызывают травматические переживания у жертвы. Жертвой обычно становится тот, кто чем-то отличается от других.

### Способы предотвращения:

- Выступайте в качестве ролевой модели. Относитесь к своим ученикам с уважением, доброжелательно, как равным. Если в вашем отношении к детям преобладает психическое насилие (необоснованные требования и запреты, оскорбления, подавление свободы, жесткое регламентирование поведения), это провоцирует жестокость и враждебность со стороны самих учащихся. Отношение к ребенку как бесправному объекту, лишенному возможности даже высказать свое мнение, провоцирует агрессивность по отношению к сверстникам, младшим и самим учителям как способ защиты, протеста, отреагирования гнева и обиды. Вместо крика, чтобы привлечь внимание к своим словам, измените темп своей речи, сделайте ее более акцентированной, увеличьте паузы между словами, говорите чуть тише обычного. Исключите навешивание ярлыков на детей и предвзятое отношение. Не унижайте ученика, который не успевает в учебе или уязвим в других отношениях. Избегайте негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика, устрашающих и угрожающих жестов или выражений.

- Пресекайте любые насмешки над неудачами одноклассников и пренебрежительные замечания в их адрес. Обговорите с ребятами, что если у кого-то что-то не получается, то в этом нет ничего смешного, все мы учимся, и каждый имеет право на ошибку. Насмешнику сделайте строгое замечание. Не провоцируйте своим поведением детей на насмешки друг над другом, например, разбор ошибок делайте либо, не называя тех, кто их допустил, либо индивидуально. Избегайте высмеивания и сравнения детей на уроках. Оценки за контрольные работы можно не объявлять публично, а выставлять в дневники.

- Не противопоставляйте ребенка коллективу, например, не наказывайте весь класс за проступок одного ученика. Избегайте обсуждения и оценивания личностных качеств ребенка перед всем классом. Возникающие конфликты улаживайте наедине с участниками. Воздержитесь от публичных обвинений и выяснения отношений с учеником, уличенном во лжи или воровстве. Обсуждайте с детьми поступки абстрактного ребенка на примерах из жизни и литературы; это научит лучше понимать мотивы поведения других.

- Обращайте внимание на всякие «мелкие» происшествия в классе, например, ситуации, когда более активный и агрессивно настроенный ребенок обижает своего тихого соседа, не дает ему житья. Ни в коем случае не пренебрегайте детскими жалобами – вы можете не реагировать на них немедленно, но принимайте во внимание всегда.

- Поддержите новенького, пришедшего в класс, помогите ему наладить отношения с одноклассниками: представьте его ребятам, расскажите ему о классе.

- Объединяйте класс с помощью совместных мероприятий, поездок, походов, постановки спектаклей, выпуска стенгазет и т.д.

- Дайте возможность наиболее активным детям проявить себя в мирных делах и самоутвердиться за счет собственных способностей.

### Способы преодоления:

- Дайте отвергаемому ребенку возможность показать себя в выгодном свете, продемонстрировать свою полезность для коллектива (один прекрасно рисует, другой хорошо играет на гитаре, третий много знает о космосе, четвертый интересно рассказывает истории и т.д.). Помогите ему проявить свои способности.

- Не усиливайте изоляцию отвергаемого ребенка, сажая его отдельно от всех. Посадите такого ребенка с уверенным в себе, имеющим определенный авторитет у одноклассников и неагрессивным сверстником. Попросите последнего оказать помощь и поддержку новому соседу.

- По возможности избегайте ситуаций, в которых часть детей может остаться невостребованными или отвергнутыми одноклассниками. В проблемных классах заранее распределяйте учащихся по командам так, чтобы избежать конфликтов. Распределение по командам не должно обсуждаться с детьми. Если в классе есть отвергаемые дети, то лучше избегать соревнований и соперничества, так как проигрыш спровоцирует новый конфликт. В неудаче обвинят именно отверженных.

- Поговорите с преследователями о том, почему они пристают к жертве. Обратите их внимание на чувства жертвы – обиду, унижение, страх, отчаяние.... Пусть они поставят себя на место жертвы. Подчеркните положительные качества изгоя. Попросите их письменно ответить на вопрос: «Чем я могу помочь N?» . Постарайтесь объяснить им, как их поведение выглядит со стороны, заставьте задуматься о чувствах жертвы.

- Когда вы рассаживаете учащихся по своему усмотрению или формируете команды, и кто-то отказывается сесть с непринимаемым ребенком, настаивайте на своем. Потом поговорите с этим учеником наедине, поинтересуйтесь причиной его отказа, предложите ему встать на место отвергаемого: «А тебе будет приятно, если кто-нибудь откажется иметь с тобой дело?».

- В беседах со школьниками твердо выскажите свою негативную позицию по отношению к травле. Докажите, что решение проблемы прежде всего в их интересах. Обращайтесь к их чувствам, давайте моральную оценку действий агрессоров – это увеличивает вероятность того, что они будут на стороне «жертвы» и попытаются помочь. Обсудите с учащимися, почему в вашем образовательном учреждении возможно насилие и что нужно сделать, чтобы его предотвратить. Ознакомьте школьников с фильмами и книгами, которые содержат информацию на тему буллинга. Предложите тему для обсуждения, например: как свидетели насилия должны себя вести, чтобы помочь «жертве», «обидчику».

- Предайте акты насилия гласности – проинформируйте учителей и учеников о подробностях случившегося, сопутствующих обстоятельствах, именах участников. Это поможет детям понять, где проходит граница дозволенного, и ограничить неприемлемое поведение. Одновременно проводите индивидуальные беседы (без угроз и карательных санкций) с агрессивными детьми и подростками, а также с их родителями. Обсуждайте с ними причины буллинга. Можно также пригласить виновного принять участие

в решении проблемы совместно с жертвой.

- Помогите ребенку, ставшему жертвой, решить свои проблемы, например, преодолеть неуверенность в себе. Скажите ему: «Я тебе верю. Мне жаль, что с тобой это случилось. Это не твоя вина. Хорошо, что ты мне об этом сказал. Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность». Спросите ребенка, с кем еще он может поговорить о своих чувствах: «Я заметила, что в последнее время ты кажешься не очень счастливым. Я за тебя беспокоюсь. Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы тебе помочь? Может быть, ты хочешь еще с кем-нибудь поговорить?». Совместно смоделируйте ситуацию, в которой он находился, и обсудите возможные пути выхода из нее. С его родителями говорите о том, что можно и нужно сделать, чтобы изменить ситуацию.

- Став свидетелем или узнав об акте насилия, окажите скорую помощь. Оставайтесь спокойным. Отнесите к случаю или рассказу о нем серьезно. Как можно скорее примите меры. Подбодрите потерпевшего, не дайте ему почувствовать себя неадекватным или глупым. Предложите пострадавшему конкретную помощь, совет и поддержку – сделайте так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение. Постарайтесь сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы. Накажите обидчика, если нужно, но подойдите к этому очень взвешенно. Ясно объясните наказание и почему оно назначается.

- Проведите работу по профилактике долговременных последствий акта насилия. Поговорите отдельно с каждым ребенком, ставшим жертвой и предложите письменно описать все случившееся. Поговорите отдельно с каждым членом группы агрессоров и получите от них письменное изложение инцидента. Объясните каждому члену девиантной группы, что он нарушил правила поведения, и укажите меру ответственности за содеянное. Соберите всю группу и предложите каждому ее члену рассказать перед другими, о чем говорили с ним в индивидуальной беседе. Подготовьте членов группы к встрече с одноклассниками: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?». Поговорите с родителями детей, участвовавших в девиантной группе, покажите им письменные объяснения ребят. Ведите дневник с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами. Обучите с помощью школьного психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты. Потребуйте от ребят-обидчиков письменных извинений перед потерпевшими. Если обидчик заявил, что это была шутка, обратите внимание детей при обсуждении данного случая на то, что это не смешно. Если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксируйте, кто еще из детей принимал участие в такой «игре».

- Пресекайте появление и использование обидных прозвищ в классе. Можно поговорить отдельно с зачинщиками, можно устроить классный час на эту тему. С пострадавшим надо обсудить, почему другие обзываются (обижаются на него, хотят привлечь его внимание?). Бывает, ребенок не понимает, что говорит, или не осознает, что произносит очень оскорбительные и обидные слова. Следует объяснить ему, что таким образом

он оскорбляет всех присутствующих и употреблять такие слова неприлично. Подросткам можно сказать, что люди используют ругательства лишь в крайнем случае, когда от отчаяния им уже не хватает сил и слов, и помочь им изменить отношение к сложным ситуациям. Например, одна учительница предложила своим пятиклассникам использовать вместо общепринятых ругательств названия динозавров или цветов. Можно обозвать наступившего на ногу одноклассника диплодоком или кактусом. Это прозвучит также эмоционально, но значительно менее грубо и с юмористической окраской. Полезно поиграть с ребятами в ассоциации – по очереди говорить о том, с какими предметами, животными, временами года и т.д. они друг у друга ассоциируются. Начать игру лучше в небольших группах, чтобы каждый смог высказаться и побыть в центральной роли. Можно обсудить, почему возникла та или иная ассоциация. Эта игра помогает обратить внимание ребенка на то, какие из его качеств являются значимыми для окружающих.

- Посмотрите и обсудите вместе со своими учениками фильмы «Чучело» и «Повелитель мух».

## Приложение 12.

### **Высказывания о суициде.**

Имейте мужество жить. Умереть-то любой может.

Роберт Коди

Иногда я думаю о самоубийстве. Но я такой невезучий, что и это, наверно, было бы только временное решение.

Вуди Аллен

Как часто люди хотят покончить жизнь самоубийством, а кончают тем, что рвут свои фотографические карточки.

Жюль Ренар

Инстинкт самосохранения иногда является импульсом к самоубийству.

Станислав Ежи Лец

Выпрыгивая в окно, уже не стоит закрывать его за собой.

Янина Ипохорская

От самоубийства многих удерживает лишь страх перед тем, что скажут

соседи.

Сирия Кончали

Ничто так не утомляет, как ожидание поезда, особенно когда лежишь на рельсах.

Дон-Аминадо

Самоубийца: человек, погибший при попытке бегства от себя самого.

Веслав Брудзиньский

Совершить самоубийство - значит нарушить правила вежливости, явившись к Господу без приглашения.

Лорд Деннинг

Перед удачливыми открыты все двери, перед неудачливыми - все окна.

Вячеслав Верховский

Какие основания были у него покончить с собой? А ведь для того, чтобы жить, нужны более веские основания, чем для того, чтобы умереть.

Антуан де Ривароль

Если бы я мог распоряжаться своим телом, я бы выбросил его в окно.

Сэмюэл Беккет

Пока смерть подвластна нам, мы никому не подвластны.

Сенека

У молодых самоубийство - мольба о помощи, у стариков - только мольба о смерти.

Антоний Кэмпиньски