Родительское собрание

"Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях"

Цель - оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида. Задачи:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.

2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.

3. Убедить в неоценимой роли уважения к личности ребенка и побудить родителей более внимательно относиться к его проблемам.

Ход собрания.

Здравствуйте, уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос — проблему подросткового самоубийства, вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли о самоубийстве детей, настолько страшным и невообразимым такое многим кажется. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать В сути его биологической изначально заложен инстинкт выживания. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает такую мысль и готов умереть (тем более, если это ребенок) то такое уже 24 тревожит.Стоит сказать и о том, что за последние 15 лет число самоубийств среди детей в возрасте от 15 до 18 лет увеличилось в 2 раза. На сегодняшний день этот вопрос стал острым, и часто обсуждаемые взрослыми несчастные случаи известны не только взрослым, но и детям. В этом заключаются и опасность, и необходимость рассмотреть этот вопрос, т.к. для многих подростков характерна внушаемость и стремление к подражанию, и это подражание, стремление быть похожим на кого-то просматривается не только в манере одеваться, но и в поведении, и в разрешении каких-то ситуаций. Видя то, как окружающие озабочены тревожной ситуацией, сколько эмоциональных обсуждений вызывают факты самоубийства детей, склонный к суициду подросток может рассматривать суицид как выход из нежелательной для него ситуации. Почему же подростки пытаются покончить собой? Какие причины могут способствовать принятию такого решения? Какие дети могут совершить самоубийство? Уже особенности отроческого возраста по одному факту своего существования предрасполагают ребенка к самоубийству. Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девятых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как по названным причинам у подростков повышается вероятность возникновения внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки ПАВ является преднамеренной. Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут выход из положения самостоятельно. В числе причин попыток самоубийства подростков чаще других отмечается дефицит их общения со сверстниками. Безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию – все это может привести подростка к мысли о самоубийстве как о средстве избавления от угнетающих его проблем. Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, что сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни. Подросток тяжелее, чем люди другого возраста, переживает неудачи в его отношении с окружающими. Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков. т.е. у них перед глазами - пример такого «решения» вопроса. Конечно, суицид может быть и результатом душевной болезни. Некоторые подростки, например, страдают галлюцинациями, и чей-то голос приказывает им покончить собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины, страха, враждебности. Иногда депрессия может и не проявляться явно: подросток старается скрыть ее за 25 повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Уже само это поведение – знак того, что с подростком происходит что-то неладное. Вам непременно следует обратить на это внимание! Но все эти причины объединяет одно и самое существенное обстоятельство - неумение ребенка почувствовать себя равноправным членом подростковой общности и быть понятым сверстниками. Парадокс суицида. Очень часто при обсуждении мы слышим фразу: "Я не понимаю, как можно было решиться на такой поступок?!" Так вот, что парадоксально, – основная причина большинства суицидов – это одиночество человека. Он решил свести счеты с жизнью оттого что его не понимали. Не было ни одного человека, способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. отчего потенциальные самоубийцы воспринимают себя как отверженных и никому ненужных "чужаков". Окружающие не понимали глубину переживаний и депрессивного состояния ребенка и не помогли ему найти другой выход. Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Что же происходит с родителями, какие отношения могут быть в семье, если их собственный ребенок не может их дозваться? Отчего они настолько глухи, что сыну пришлось лезть в петлю, чтобы они услышали его крик о помощи? Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все правила обязательны к выполнению и воспитание ориентировано в основном на внешнее благополучие. "Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями". Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. Для многих детей родители – это люди, которые никогда не совершали проступков и всегда были правы. Потому что их родители никогда не показывали, что они тоже люди, что они тоже были детьми, подростками, что у них тоже были такие проблемы. Словно детство у взрослых было так давно, что все, что с ним связано, уже и не важно. А вместо слов понимания и сочувствия можно услышать: "Мне бы твои проблемы! Вот где бы денег достать? А это твое у тебя пройдет!" Упрекая ребенка, родители произносят порой слова настолько оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто такие слова произносятся в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают сына или дочь на опасный для его жизни поступок. ПРИМЕР. Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: "Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать. Я даже выговорить не могу, как она меня обзывала!" Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье – это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком 26 ярко накрасилась.

РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ, если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать (это кстати проще, чем заставить замолчать другого), даже сознавая свою правоту. Ведь ваша задача в споре с подростком по сути – не доказать свою правоту или утвердить свой авторитет, а оградить ребенка от беды. А у подростка очень часто одна цель - любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что их ребенок взрослеет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все может стать реально опасным, угрожающим жизни вашего сына или дочери. Закономерен вопрос: «ПОЧЕМУ ДЕТИ ВСЕ-ТАКИ ВЫБИРАЮТ КАК ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ СВОИХ ПРОБЛЕМ ВАРИАНТ ПАГУБНЫЙ?» Специалисты утверждают (и что самое интересное в этом их поддерживают сами пострадавшие, т.е. дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большей части случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь, чтобы она не была такой «невыносимой». Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда кончатся все беды и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков. КАК РАСПОЗНАТЬ ПОДРОСТКА, ОБДУМЫВАЮЩЕГО САМОУБИЙСТВО? Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные. Словесные признаки: Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут: – прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”, “Я не могу так жить дальше”; – косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой” или “Тебе больше не придется обо мне волноваться”; – много шутить на тему самоубийства; – проявлять нездоровую заинтересованность темой смерти. Поведенческие признаки: – раздавать другим вещи, имеющие для их хозяина большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами; 27 – демонстрировать радикальные перемены в поведении: есть слишком мало или слишком много, спать слишком мало или слишком много, стать неряшливым, пропускать занятия в школе, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, находиться в подавленном настроении, быть замкнутым в семье и в компании друзей, быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру, ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния; – проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния. Ситуационные признаки: Человек может решиться на самоубийство, если он социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным, живет в неблагополучной семье, ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального, предпринимал попытки суицида раньше, склонен к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи, перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей), излишне критически относится к себе. Что делать? Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию. 1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас нужен тот, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. 2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более угрожающая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны. 3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, еще недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги. 4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам подростка. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии. 5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто сказать о своих проблемах. Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации: - Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.) - Ты думал когда-нибудь о самоубийстве? Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.) Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны вводить вас в 28 заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи. Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь! Вывод: суть любой поддержки человека, находящегося в ситуации депрессии, когда этот «фундамент смысла» жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть ему почву, вернуть ощущение того, что он в этом мире кому-то нужен: дайте ему этот смысл, покажите, что вы его любите. Кто это сделает, если не вы?

Беседа с учащимися 4-5 классов на тему «Смысл жизни»

Лучшее наслаждение, самая высокая радость жизни — чувствовать себя нужным и близким людям. Максим Горький

Игра «Цепочка ценностей» Детям раздаются списки ценностей: счастливая семья, любимая работа, друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания. Дети выбирают пять самых важных ценностей, записывают их названия по их приоритетности для себя и распределяют между собой. Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека? В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

ЗОЛОТОЙ ЦВЕТОК А. Лопатин

Вырос у матери с отцом сынок Алеша, сильный да на все руки мастер. Девушку он полюбил пригожую. Рады родители, торопят сына со свадьбой, а он говорит: — Прежде чем жениться, хочу я узнать, зачем на земле жить. — Как зачем? Чтобы семью завести и добрых деток вырастить, — объяснила мать. — Чтобы мастером стать, семью кормить и дом защищать добавил отец — Все это я знаю, — ответил Алеша, — но должен я ну один, главный смысл жизни знать. — Живет в соседнем селении мудрый старец. Сходи к нему он, наверняка, главный смысл жизни знает, — посоветовала юноше его бабушка. Алеша так и сделал. Поклонился он старцу и спросил: — Зачем человек на земле живет? — Этого я тебе сказать не могу, — ответил старик после долгого молчания. — Но знаю, что есть на земле золотой цветок. Найди его и узнаешь смысл жизни. — Мир огромен. Где мне искать его? — спросил юноша. — Твое сердце тебе дорогу подскажет. Если потеплеет, значит, ты на верном пути, ну а если холодным станет, значит заблудился. И чем ближе будешь подходить к волшебному цветку, тем горячее будет твое сердце, — отвечал мудрец. Выслушал Алеша мудреца и отправился в дорогу. Долго ли коротко он шел, дошел до селения одного. Смотрит: люди в селении этом истощены, еле ходят. — Что с вами приключилось, дедушка? — спрашивает он одного старика. — Не дедушка я. Голод состарил меня. Есть возле нашего селения чудесный сад. Сто лет он нас кормил, но вдруг зарос весь колючим кустарником и 30 плодоносить перестал. Теперь мы умираем с голоду. — Разве нельзя вырубить кустарник и привести сад в порядок? — удивился Алеша. — Многие пробовали, в кровь изранились, а кустарник и гуще прежнего, — грустно сказал старик. — Попробуйте еще раз, — посоветовал Алеша и отправился дальше, но вдруг почувствовал юноша такой холод в сердце, даже дышать тяжело стало. Тогда вернулся Алеша в селение, нашел топор, наточил его и принялся кустарник рубить. Три дня рубил, а срубленный кустарник еще гуще стал. В отчаянии взмолился Алеша: «Помоги, Господи, эти колючки одолеть» и снова за работу принялся». Неделю рубит кустарник, другую, третью... Стал вокруг него народ собираться и смотреть, как он работает. Вдруг маленькая девочка подняла колючую ветку и отнесла ее в сторону, потом вторую, третью... На следующий день нашли мужчины топоры и тоже принялись рубить кустарник, а женщины колючие ветки сжигали. Через неделю очистился весь сад, зацвел. Потеплело сердце у Алеши, и отправился юноша дальше. Долго ли коротко юноша шел, пока не оказался в другом селении. А там, смотрит, все вокруг не так, как оно должно бы быть: растительность вся высохла, люди в язвах и болячках. — Что у вас случилось, бабушка? — спросил Алеша встреченную на улице женщину. — Не бабушка я. Это болезни меня состарили. Есть у нас в деревне пруд. Раньше в нем вода была чистая, целебная. Мы ее пили, и никто не болел, а сейчас стала она гнилой. Но другой воды в округе нет. Приходится эту пить, хотя от нее мы умираем. — А разве нельзя пруд очистить? — удивился Алеша. — Многие пробовали, да все без толку, — грустно сказала женщина. Тогда нашел Алеша ведро и начал вычерпывать плохую воду. Три дня черпал, от гнили у него даже голова кружилась, да только вода еще грязнее стала. Взмолился юноша отчаянно: «Помоги, Господи, эту грязь убрать», и снова принялся за работу. Неделю черпает, другую, третью... Стал вокруг него народ собираться и смотреть, как он работает. А тут как-то маленький мальчик подошел к пруду с ведерком, зачерпнул грязь и прочь унес. На следующий день все люди пришли с ведрами и принялись грязную воду из пруда вычерпывать. Вскоре очистился пруд до самого дна и стал наполняться) новой, прозрачной, водой. Еще теплее стало на сердце у Алеши, только пришло ему время дальше отправляться. Шел он шел и пришел в селение, где все люди были бледные и говорили только шепотом. — Что это с вами случилось? — спросил Алеша у людей. — Тише говори! — отвечают ему шепотом. — Поселился тут у нас зверь страшный. Если услышит разговор, прибежит и убьет одним ударом лапы. — Раньше этот зверь человеческим голосом разговаривал, селение наше охранял, а теперь на всех бросается, — объяснил юноше другой человек. Тут раздался грозный рев, и все жители моментально спрятались по домам. Из сарая на окраине деревни выскочил зверь. Маленький глазки его сверкали 31 яростью, а с клыков капала кровь. Алеша схватил палку и кинулся на зверя, но тот одним ударом когтистой лапы сломал палку, а самого юношу перебросил через изгородь. Умчался зверь, и жители деревни стали постепенно выходить из своих домов. — Видишь, — шептали они, — хорошо, что ты еще жив остался. Лучше уж ты не трогай зверя. Но юноша не послушался тех людей. Сделал он себе дубинку огромную и закричал: — А ну выходи, зверина, на сражение! Снова примчался зверь, сломал дубинку, а юношу перебросил через дерево. Решил тогда Алеша хитростью зверя одолеть. Сплел он веревку покрепче, подобрался поближе к зверю и стал ждать, когда чудище уснет. Только оно все хрипело и рычало. Взмолился тогда Алеша отчаянно: «Помоги мне, Господи, со страшным зверем справиться». И тут вдруг услышал юноша человеческие слова в рычании зверя: «Больно! Кость изранила мне горло. Лучше умереть, чем терпеть такую боль». Вошел тогда Алеша в сарай и сказал: — Не убивать я тебя пришел, а кость твою вытащить. Подполз зверь ближе, и увидел Алеша, что у того поперек горла огромная кость застряла. Из-за этой кости пасть у зверя не закрывалась и все время кровоточила. Привязал юноша веревку к кости и стал тянуть. Три дня тянул и три ночи, но кость даже с места не сдвинулась. — Лучше уж убей меня, — прохрипел зверь, но Алеша продолжал тянуть. А вокруг них все жители селения собрались и смотрели, как парень веревку тянет. Тут подошел к нему один старик и тоже за веревку взялся. Кость немного сдвинулась. Тогда все жители селения за веревку взялись, и вскоре вылетела кость из горла зверя, как пробка из бутылки. Закрыл зверь пасть, перестал рычать и сказал человеческим голосом: — Спасибо вам. В благодарность я все буду делать: и землю пахать, и дрова носить, и селение охранять. От этих слов на сердце у Алеши еще теплее стало, и отправился он дальше. Целых три года ходил юноша по всей земле, многим помог, но золотой цветок не нашел. Наконец, он так соскучился по любимой, что не мог больше терпеть разлуку. Повернул Алеша к дому и почувствовал жар на сердце. Примчался юноша к любимой видит, что она в саду, а перед ней волшебный золотой цветок лепестки раскрывает. — Откуда у тебя этот цветок? — изумился юноша. — Мудрый старец дал мне семечко и сказал: «Посади его, каждый день поливай и помни о своей любви. Цветок расцветет и твой любимый вернется: если поможет он тем, кто в беде; если с Божьей помощью не отступит он перед трудностями; если люди, глядя на него, станут сильнее и храбрее». Молча обнял любимую Алеша и крепко расцеловал. Вскоре сыграли они свадьбу, и жили долго и счастливо. А волшебный золотой цветок никогда не увядал. Говорят, он до сих пор у того цветет, кто любовь свою умеет хранить и живет так, как Алеша 32 жил.

Вопросы и задания:

1. Почему Алеше было недостаточно того, что сказали ему родители о смысле жизни?

2. Почему мудрый старец сразу не объяснил юноше, в чем смысл жизни, а отправил его путешествовать по земле?

3. Как вы думаете, нужно ли каждому человеку искать смысл жизни?

4. Отступаете ли вы перед трудным делом, если оно у вас сразу не получается?

5. Можете ли вы увлечь своим делом других?

6. Почему жители разных селений без помощи юноши не могли справиться со своими проблемами?

А сейчас нарисуйте золотой цветок, символизирующий смысл жизни. Придумайте свое изречение о смысле жизни и напишите его под цветком. Кто-то хочет мудрым стать, Кто-то — звездочку достать, Кто-то — крылья обрести, Кто-то — сквозь огонь пройти! Кто-то хочет на лугу Ласково кивнуть цветку. Кто-то в капельке дождя Разглядеть спешит себя. Кто-то хочет всем планетам Подарить цветов букеты. Кто-то хочет на луне Помолится в тишине... Цель у каждого прекрасна, Каждый хочет, это ясно, Жить, надеясь и любя, Чтобы обрести себя. − А к чему вы в жизни стремитесь? − Чем цель отличается от мечты? − Как вы думаете, может ли быть счастлив человек, живущий без цели? − Отличается ли смысл жизни у взрослых и детей? − Как вы думаете, нужно ли старым людям к чему-либо стремиться? − Расскажите о людях, которые посвятили одной цели всю свою жизнь. − Должна ли быть смыслом жизни для человека работа? − Какую профессию вы хотели бы приобрести, чтобы она стала для вас смыслом жизни? − Какие из перечисленных целей кажутся вам самыми важными для вашей жизни - хорошо учиться; стать известным актером; иметь много друзей; побывать во всех странах; найти рецепт бессмертия; написать интересную книгу; иметь свой самолет; жить в замке; знать несколько языков; найти лекарство от смертельных болезней?

Развивающее занятие «Ценить настоящее»

Цель - помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

Ход занятия.

Каждому из нас природа подарила бесценный дар — жизнь. Мы редко над этим задумываемся. Проходят день за днем, за часом час. А радость и ощущение полноты жизни мы обычно связываем с внешними проявлениями и обстоятельствами. Например, что-то нам подарили или чего-то нас лишили. Заложило нос при насморке - почувствовали, как здорово вдохнуть воздух всей грудью. Заболела нога — оценили чудесную возможность двигаться. Часто оказываясь в какой-то нежелательной ситуации, мы даем волю своим эмоциям, и иногда нам, кажется, и жить не хочется. Сейчас я попрошу вас посредине листа бумаги нарисовать круг и написать в нем: «Жить не хочется». (Ведущий пишет эти же слова на доске.) а теперь назовите слова, которые могут ассоциироваться с этой фразой. (Учащиеся называют слова: горе, обида, злость, смерть и т. д.) А сейчас попробуйте представить разные причины, когда человеку не хочется жить. Вспомните случаи, когда у вас на душе было плохо и вы испытывали обиду и горечь. Опишите эти ситуации и обведите написанное, придав линиям форму, ну например, Кто из вас хочет прочитать то, что он написал? (Ведущий может записывать на доске то, что услышал. Одновременно идет обсуждение тех или иных обстоятельств, воспоминания о которых отложились в памяти детей.) В перечисленных ситуациях оказываются и дети, и взрослые. Попробуем отойти от своих личных переживаний и проанализировать историю человека, который находится в состоянии безысходности.

(Зачитывается 1 часть.) «''Тик-так. Тик-так. Тик-так''... Это часы? Ах нет, это стучит мое сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Так тихо бывает рано утром, когда даже солнышко еще не проснулось, не осветило будущий день. Вот тогда бывает так же тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо. И лишь это проклятое тиканье сердца нарушает эту замечательную безмолвную идиллию. Раньше мое сердце будило меня по утрам веселыми песнями, а сейчас? Сейчас...тик-так, тиктак. Я устал жить. Моя душа состарилась и истерлась до дыр. Я стал никому не нужным. Даже она обвинила меня в моей никчемности и бесполезности. Скорее всего, она права. Даже от дворового пса, по ее словам, пользы больше. Это надо же - сравнить меня с дворнягой! Эх, скучно жить на свете, господа. Плохо быть ненужной вещью, даже как-то и неудобно. Я всего лишь болван-художник. Мои картины настолько бездарны, что в них уже даже не заворачивают рыбу. Решено! Я больше не буду мучить себя жизнью. Я умру... Но сначала хотелось бы нарисовать свою последнюю картину, да так, чтобы краски не зря пропали. Ведущий: Вы сейчас прослушали текст, выпишите фразу, которая вас поразила, объясните, как вы ее понимаете письменно (затем понравившиеся фразы зачитываются). Итак, художник решил нарисовать свою последнюю картину. Как вы думаете, что он нарисует, какие краски будет использовать? (Дети высказывают свои предположения. Затем зачитывается 2-я часть текста.) Пусть это будет 34 автопортрет Я рисую его кистью из дождя. Шаг за шагом, выводя кривые размытые линии моего профиля, я рисую красками из вина свой портрет и думаю, что если бы не она, я бы никогда не нашел своего места в жизни. Точнее, за ее бортом. Я рисую свой портрет грустью глаз. А улыбку нарисую краской потока горьких слез. Губы раскрашу болью и жгучим морозом. А глаза? Глаза я нарисую своей любимой краской. Правда, ее очень мало осталось, - этой краски любви. Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. Жаль, это моя любимая краска. Ха, какой я, однако, чудной, когда слепой! Как тот вчерашний нищий, который клянчил у меня рубль А вот брови я изогну разлукой. Теперь аккуратно очерчу их грязью, чтобы красивее смотреться. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем. А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Пожалуй, ею я раскрашу фон. Ну вот, автопортрет готов. Господи, неужели это я? Нет, она тысячу раз права. Мне просто запрещено жить вот с такими данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки, как я? Кому?» Он сорвал холст, сделал из него самолетик, как когда-то в детстве, и отправил его в небо. Потом взял пистолет... Тик-так, тик-так, тик-... Тишина. Ведущий: Как вы думаем, что произошло дальше? Почему? Я предлагаю вам дописать конец текста, используя слова «голубь», «музыка». (По желанию учащиеся читают свои рассказы. Затем читается 3 часть.) Вдруг самолетик раскрылся, взлетел высоко-высоко в пушистые весенние облака и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В лицо пахнуло весной, солнцем, небом, радостью и еще чем-то... Что же это было? Это было желание жить. Белый голубь сел на подоконник и весело заворковал. Художник улыбнулся. И услышал песню. «Откуда льется этот до боли знакомый мне мотив? Это... это же сердце поет! Мое сердце вместо привычного ''тик-так'' вдруг запело. Значит, я все-таки живу. Значит, я все-таки нужен. Кому? Сам себе!» Художник вышел из дома и побрел куда-то далеко-далеко, чудаковато улыбаясь Человек нашел себя Солнышко согревало его. А музыка звучала и звучала... Ведущий: Как бы вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил «Автопортрет», а почему? Вернемся к началу нашего занятия. Итак, «Жить не хочется»... Зачеркнем частицу «не» (на доске можно «не» стереть) и найдем те причины, из-за которых хочется жить. Поверьте, их намного больше. От нашего круга нарисуем много-много линий-лучей, на которых запишем аргументы в пользу человеческой жизни. Пусть каждому человеку в жизни светит солнце! Жизнь безгранично щедра. Мы теряем кого-то или что-то, но как много еще остается. Лучший день - сегодняшний. Будем же счастливы сегодня! Здесь и сейчас!

Игра «В ЧЕМ СМЫСЛ ЖИЗНИ?»

Цели и задачи:

• актуализировать процесс социального самоопределения;

• способствовать осмыслению детьми своей жизни в настоящем и в будущем;

• помочь детям овладеть навыками групповой дискуссии.

Оборудование: бумага, маркеры, таблички с названиями ценностей, высказывания и афоризмы о смысле жизни.

ХОД ИГРЫ

I. Вступление. Ведущим произносится вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностях, об актуальности этих проблем для подростков и юношества.

II. Приглашение к игре.

1. Обоснование выбора формы игры. Роль игры в жизни человека.

2. Формирование команд (по 5-7 человек). Участникам игры предлагаются жетоны разного цвета по выбору или другие известные способы деления на команды.

3. Объяснение правил игры.

а) «Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будет предложен ряд понятий, отражающих ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с написанными на них словами «семья», «любовь», «профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу» и др., а также с высказываниями великих людей о смысле жизни, ее ценностях.)

б) «В течение 5-10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое выступление можно, опираясь на цитаты и высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, по каким законам, что для них является самым главным».

в) Члены команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия. При этом целесообразно познакомить подростков с правилами ведения групповой дискуссии, диалога.

г) Подведение итогов игры. Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление или предлагается вопрос: «На какую планету вам больше всего хотелось бы полететь?»

III. Заключение. Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.

Развивающее занятие "Как преодолевать тревогу"

Цели и задачи: обучение школьника приемам овладения волнением, повышенной тревожностью, формирование необходимых умений, знаний и навыков, ведущих к повышению работоспособности, к созданию «запаса прочности».

Ход занятия.

- Дорогие, ребята! Вы знакомы с эмоциями и чувствами человека. Какие из них мешают человеку комфортно жить, с которыми ему неуютно? (Идет обсуждение. Учащиеся называют отрицательные эмоции: гнев, страх, отчаяние, скуку, обиду, чувство вины и др.) - А когда человек чувствует надвигающуюся опасность, как вы думаете, у 36 него обостряется восприятие, повышается скорость реакции, сужается объем связей с внешним миром? (Обсуждение. Учащиеся называют беспокойство и тревогу.) - Определенный уровень тревожности – это естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности. Это так называемая полезная тревожность. При каких обстоятельствах школьник испытывает тревожность в школе? (Обсуждение. Перед контрольной работой, экзаменом, опросом на уроке, публичным выступлением, то есть в ответственных ситуациях.) - А можно ли себе помочь при повышенной тревожности? (Обсуждение. Можно, но этому нужно учиться.) - Мы сегодня рассмотрим различные способы преодоления состояния тревожности.

Способ 1. Сейчас прозвучит три типа мелодии: тревожная, успокаивающая, уверенная. (Звучат записи.) При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую, потом вторую, а затем третью мелодию. Последнюю мелодию нужно вспомнить несколько раз. (Учащиеся выполняют задание психолога.)

Способ 2. Вам известно, что «...от улыбки хмурый день светлей». Чтобы улыбнуться в состоянии тревожности, нужно расслабить мышцы лица, попеременно растягивая мимические мышцы лица. (Выполняется упражнение.) А теперь улыбнитесь. Почувствовали, что напряжение снижается? Способ 3. А теперь попробуйте вспомнить ситуацию, вызывающую у вас тревогу, например, вы в первый раз выступаете на сцене. Часто человек, который находится в состоянии тревоги, сосредоточивается на мысли о том, как он выглядит со стороны. Такие цели, как удачно выступить, выступить прекрасно во что бы то ни стало, еще больше повышают ответственность. А как лучше ставить цель? (Обсуждение, в ходе которого учащиеся приходят к выводу: перед выходом на сцену надо просто сказать себе: «Я вышел на сцену, чтобы прочитать стихи», «Сейчас я буду петь» и проч.)

Способ 4. Вы выступите на сцене или у доски более удачно, если отрепетируете свое выступление заранее. Представьте, что все происходит понастоящему. Учитесь властвовать собой. При этом контролируйте свой голос, жесты. Все должно происходить спокойно. Почему вы должны тренироваться? (Обсуждение и вывод - чтобы запомнить содержание выступления и свое спокойное эмоциональное состояние.)

Способ 5. В состоянии тревоги телу человека приходится напрягаться. Поэтому нужно научиться расслаблять мышцы и делать это регулярно, чтобы ваш мозг запомнил состояние расслабленности. В соответствующих ситуациях человеку достаточно вспомнить это состояние и дать телу «команду» «Я спокоен, расслаблен». Сейчас вспомним это упражнение. Сядьте удобнее, держите спину прямо. Последовательно напрягаем мышцы тела, начиная с мышц стопы, затем икр, бедер, ягодиц, живота, груди, рук, спины, шеи, головы. При этом мышцы всего тела оказались напряженными. Так нужно продержаться как можно дольше, а затем резко расслабиться. Отдыхаем одну минуту, при этом нужно почувствовать расслабленное состояние своих мышц.

Способ 6. Очень эффективным является упражнение на дыхание. Делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание на 5 секунд и медленно выдыхаем. Так дышим, постепенно уменьшая на одну секунду задержку дыхания. Выдох должен быть в два раза длиннее, чем вдох. Чувствуете расслабление в мышцах? (Обсуждение и выводы: человеку нужно уметь управлять своим чувством тревоги. Для этого необходимо найти приемлемые в различных ситуациях способы управления собой и научиться эффективно их применять.)

ИГРА «КОЛЮЧКА».

Эта игра проводится после социометрического эксперимента с целью восстановления «отвергнутого» ребенка в коллективе класса и налаживания нормальных с ним отношений. Задачи:

предоставление детям опыта межличностного взаимодействия в необычной ситуации игры; открытие новых форм сотрудничества;

социализация «отвергнутого» ребенка;

обучение навыкам самопознания и самовосстановления.

ХОД ИГРЫ

Приветствие. Ведущий приветствует всех учеников. Каждый по очереди называет свое имя и продолжает предложение «Мне нравится...» Разминка. Игра «Внимание» Все участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14–20 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Ведущий: Каждое задание надо стремиться выполнить как можно точнее. Задание первое: расположитесь в шеренге так, чтобы около меня стоял самый высокий из вас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой рост. Начали! После того как группа выполнит задание, ведущий проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить друг друга. Можно использовать следующие задания: в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами, в конце — с самыми светлыми; начало шеренги — это 1 января, конец — 31 декабря, расположиться надо по датам рождения (без учета года рождения). Выработка правил группы Под руководством ведущего группа знакомится с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как правила любой психотерапевтической группы, а именно: конфиденциальность, доверие, Я-высказывания, возможность сказать «нет», активность и пр. Введение в игру Ведущий: Ребята, сегодня вы окажетесь на волшебной поляне. На ней растут самые разные цветы. Эти цветы умеют разговаривать и взаимодействовать друг с другом. Представьте, что вы и есть эти цветы. Подумайте, каким цветком могли бы быть вы, и нарисуйте его на этой карточке. Ведущий раздает детям листочки размером 10 х 10 см. Звучит спокойная музыка, и ученики рисуют свои цветы. Музыка звучит до тех пор, пока дети рисуют. Ведущий: Я вижу, ваши рисунки готовы. Прошу поставить их так, чтобы они были хорошо видны другим. Авторы рисунков расскажут, какие цветы они нарисовали, остальные могут задать вопросы, если им что-то непонятно. Размещение на поляне Ведущий: Все эти цветы росли на большой солнечной поляне. Ребята, представьте, что наш класс — это и есть волшебная поляна. Найдите себе место на ней и встаньте там, где бы вам хотелось, чтобы рос ваш цветок. Нравится ли ему там расти? Если хотите, можете перейти туда, где вам будет более комфортно. Создание волшебной поляны Ведущий (показывая ученикам на лист ватмана на стене): Этот лист — наша волшебная поляна. Сейчас мы вместе будем приклеивать на него ваши рисунки. Разместите рисунки так, как вы стоите. Введение в сказку Ведущий: А сейчас послушаем сказку. На большой солнечной поляне росла одинокая Колючка. Конечно, она росла там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо — большое, чистое и светлое, а вот солнце — теплое, ласковое и нежное, но они так далеки от меня, так недосягаемы. А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголочки. Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации

Ведущий: Ребята, а у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, не понятыми другими, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь? Сейчас я научу вас приемам, которые помогают людям снять напряжение и расслабиться. (Ведущий показывает ученикам приемы эмоциональной разрядки.) Представьте, что вы — Колючка, которая сжалась от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела. (Повторяется 3–5 раз.)

А сейчас еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение и оценим его. Упражнение повторяется 4–5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох — с расслаблением. После выполнения упражнения ведущий спрашивает у ребят об их ощущениях и объясняет, что расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.

Игра «Внимание» Ведущий (продолжая рассказ): Однажды утром Колючка проснулась от чьего-то нежного прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный Лучик. — Привет! — сказал он ей. — Уже середина лета, все цветы цветут, а ты о чем думаешь? — Что значит «цветут»? — удивилась Колючка. — Я об этом ничего не знаю. — А ты посмотри вокруг и увидишь, — улыбнулся Лучик. Колючка оглянулась и впервые заметила, на какой большой, светлой и красивой поляне она растет. Рядом шелестели цветы — яркие и нежные, легкий ветерок ласково касался их и что-то нашептывал, а вокруг летали птицы и пели веселые песни. Ведущий: Ребята, а вы умеете быть внимательными?

Сейчас сделаем упражнение, которое включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

Задание 1. В течение двух минут молча смотрите друг на друга.

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите чистые листы и ручки. Я буду задавать вам вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары. Один из партнеров переходит в пару, стоящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые нужно дать письменный ответ. Какого цвета обувь вашего партнера? Есть ли у него на руках (на шее, одежде) какие-либо украшения? Какие? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы у него на одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов. В конце упражнения каждый ученик отмечает для себя, насколько он внимателен к одноклассникам. Игра «Войди в круг» Ведущий (продолжая рассказ): — Как же так? — удивилась Колючка. — Здесь такая интересная жизнь, а я ничего не видела, смотрела только в себя и грустила от одиночества. Как глупо! — Лучик! — воскликнула она. — Помоги мне стать такой же красивой, как эти цветы. Я очень хочу стать красивой! — Но это же просто, — ответил ей Лучик, — доверься миру, открой ему себя, и все случится само собой. — Как это? — подумала Колючка. Ведущий: А действительно, ребята, как Колючке перестать быть одинокой и стать такой же красивой, как окружающие цветы?

Давайте сыграем в игру, которая называется «Войди в круг». Сейчас некоторые из вас выйдут за дверь. Они будут играть роль Колючки. Кто хочет быть Колючкой? Несколько ребят вызываются. К ним необходимо присоединить и «отвергнутого». Они выходят из класса, а ведущий предлагает оставшимся взяться за руки и образовать круг. Входящему участнику предлагается войти в этот круг. Предварительно группа договаривается о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его впустили (вежливое приветствие, просьба, выполнение какого-либо условия и т.п.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, пробует различные формы общения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность группы. Некоторые могут предпринять попытку войти с помощью силы.

При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и пр.) существуют свои договоренности о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим. После обсуждения ведущий завершает первую часть игры фразой из сказки: Итак, Колючка подумала: «Как это?», но все же выпрямилась, посмотрела по сторонам и улыбнулась. Ведущий: Ребята, давайте и мы улыбнемся друг другу.

Обсуждение игры

Участники делятся впечатлениями от игры, говорят о том, что понравилось, а что нет, какой вывод для себя они сделали. Для того чтобы сохранить интерес группы до следующей встречи, можно предложить ребятам нарисовать, какой стала Колючка, когда цветы приняли ее в свой круг. Завершение занятия Ведущий выполняет любой «сказочный ритуал» для завершения занятия. Это может быть взмах «волшебной палочкой» или произнесенные всей группой слова: «До свидания, сказка!»