МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ЕРАВНИНСКИЙ РАЙОН»

МБОУ «ВЕЧЕРНЯЯ (СМЕННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Методическая разработка

по профилактике суицида

для учащихся 8-11 классов

# «Корабль жизни»

Подготовила:

Цыренова Ц.Ш.

социальный педагог

с. Сосново-Озерское, 2017

**Методическая разработка занятия по профилактике суицида**

**«Корабль жизни»**

**Введение**

Степень здоровья, активности и культуры молодого поколения определяет будущее страны. Тема суицидальной активности подростков носит деликатный характер, поэтому педагогам в общении с детьми надо быть крайне осторожными и тактичными, не прибегать к резким высказываниям и действиям, а также открыто и прямо, публично обсуждать с учащимися суицидальные случаи, способы ухода из жизни, так как это может привести к отрицательному результату.

**Факторы, снижающие уровень суицидального риска**

* выраженная эмоциональная привязанность;
* родственные обязанности;
* чувство долга, понятие о чести;
* наличие планов, определяющих цель в жизни;
* представление о неиспользованных возможностях;
* наличие эстетических критериев мышления.

**Важно!** Особенно действенными будут хобби, которые помогут подростку не только занять время и мозги, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизни. Ведь почему дети так охотно подписываются на те или иные группы в «ВКонтакте» и других социальных сетях? Потому что в этом возрасте главное их стремление – быть признанными и понятыми. Просто раньше подростки примыкали к разным субкультурам, которые хоть и были иногда пугающими для родителей, но все же были офлайновыми и потому более-менее понятными и контролируемыми. Сегодня же, не имея возможности удовлетворить эту потребность «наяву», они уходят за желаемым в глубины интернета, где ориентируются куда лучше большинства взрослых.

**Поиск альтернативных интересов**. Ребенок, который постоянно сидит в социальных сетях и мало интересуется чем-то в реальной жизни, на самом деле впадает в некий *виртуальный транс*, который создает у него ощущение «параллельной реальности», зазеркалья. В этом измененном состоянии сознания у подростка ослабляется критичность восприятия, и он легче поддается внушению и манипуляциям. Родителям нужно не просто запретить те или иные действия в интернете, а предложить своему чаду *альтернативные занятия*, которые смогут вытянуть его *в офлайновое* (реальное) пространство. Тут подойдут любые увлечения.

В таком случае тинейджер не так охотно будет поддаваться чужому авторитету и, в частности, «подсаживаться» на загадочные игры, которые инициировали некоторые суицидальные группы.

**Цели:** формирование у учащихся позитивного образа будущего;  
 профилактика суицидальных проявлений среди несовершеннолетних;

**Задачи:**   воспитывать  ответственное отношение у учащихся к своему будущему;  
 раскрыть значение  выбора цели и жизненного плана для каждого человека;   
 формировать навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу; напомнить правила безопасного поведения детей в социальных сетях и защиты от информации, причиняющих вред их здоровью и развитию;  
развивать эмоционально-образную сферу, воображение.

**План проведения:**

1. Открытие мероприятия – 2 минуты.
2. Разминка. Упражнение «Пожмите друг другу руки те, кто…» – 3 минуты.
3. Информационный блок **«**Что такое жизнь?»- 16 минут.

1) Пословицы и поговорки о -3 минуты.

2) Видеофильм: «Что такое жизнь?» - 5 минут.

3) Упражнение «Ассоциации» по теме «Мое будущее» - 3 минуты.

4) Упражнение «Письмо другу» - 5 минут.

1. Информационный блок «Безопасный интернет ».

1)Рекомендации детям -2 минуты.

2)Тестирование для учащихся на знание правил поведения в интернете – 3 минуты.

1. Демонстрация ролика «Дети и родители в социальных сетях» - 7 минут.

1. Обеспечение наглядным информационно – методическим материалом – 2 минуты.
2. Подведение итогов

1) Игра «Корабль жизни» -3 минуты.

2) Песня «Алые паруса» – 2 минуты.

Оборудование**:** мульти медиа - проектор, звуковые колонки, ноутбук , видеофильмы, картинка корабля, карточки с заданием, пословицы и поговорки, памятки - рекомендации психолога, буклеты, текст песни.

**Методические рекомендации по подготовке и проведению урока**  
 Педагог должен владеть активными формами работы, уметь организовать дискуссии, обсуждения. Необходимо создать атмосферу доверия, в которой учащиеся смогут свободно высказать свое мнение, выполнять упражнения. Также педагогу требуются навыки активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными, иногда для него неожиданными мнениями и высказываниями учащихся. Выслушивая разные мнения, ведущий должен поощрять активность учащихся, удерживаясь от критических замечаний и категорических оценок.

Рекомендации по проведению конкретных упражнений отражены в данной методической разработке в разделе «Ход урока».

Эпиграф **«Жизнь дороже всех сокровищ»**

**Ход урока**

1. **Вводная часть:**

**1) Объявление темы занятия.**

**2) Приветствие.** *Добро пожаловать на борт корабля! Вас приветствует капитан корабля ЦЦШ!*

**3) Разминка. Упражнение «Пожмите друг другу руки те, кто…»**  
Для снятия эмоционального напряжения, а также для создания хорошего настроения проводится упражнение «Пожмите друг другу руки те, кто…»

Участникам, стоящим в большом кругу, ***предлагается выйти в центр круга и пожать друг другу руки тем, кто: пришел в хорошем настроении, …кто любит общаться****….и т.д*. Педагогом   могут быть предложены темы заданий из различных областей жизни учащихся, например – *школа, отношения с окружающими людьми, личностные особенности, состояние ребят, любимые занятия, увлечения, праздники и т. д. «Пожмите друг другу руки те, кто уже определился, кем по профессии хочет стать ».*  
  
  
**II.      Практическая часть:**

* 1. Информационный блок ***«Что такое жизнь?»***
* ***Давайте поразмышляем с вами на серьезные темы:*** *что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?* **(**Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно.) *Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями*.

1. **Пословицы и поговорки о жизни (Приложение 1)**
2. **Видеофильм: «Что такое жизнь?»**, как трактуют это понятие родители, учителя, дети – 5 минут.

***Вывод: Надо понять, что: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.***

*Важно получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.*

1. **Упражнение «Ассоциации»** по теме **«Мое будущее»**

(Для погружения в тему занятия выполняется  упражнение «Ассоциации», тема – «Моё будущее».)

*Давайте   подумаем, помечтаем о будущем:   
  
будущим нужно заниматься,   
оно даже нуждается в этом,  
оно стоит того, чтобы серьезно потрудиться над продумыванием жизненного плана.   
  
Это ведь так важно для каждого человека – его будущее. Нормально, когда человек мечтает и ставит задачи на будущее, «живёт будущим», сколько бы лет ни было человеку, и каков бы ни был его образ жизни. Ненормально, когда о будущем думать страшно и не хочется.* (Четкость и количество мыслей о будущем может служить надёжным показателем психологического благополучия людей любого возраста.)

*Если мы ставим себе цель в жизни, планируем как ее достичь и потом следуем этому плану, то в конце концов достигнем успеха в жизни.*   
(Постановка реальных целей и разработка планов по их реализации – очень важная способность человека, которая, в конце концов, гарантирует успех в его жизни. Каждому хочется, чтобы ему сопутствовал успех.)

*Успех – это последовательное достижение намеченных серьезных жизненных целей.  Нельзя почувствовать себя достигнувшим чего-то, если не пожелаешь этого достигнуть.*  
  
Ребята каждый по очереди говорят, с чем  ассоциируется у них их будущее. Высказывания педагог отмечает на классной доске. На основании ответов учащиеся составляют целостную картину образа будущего, *педагог делает акцент учащимся на то, что этот образ будущего – это есть то, к чему нужно стремиться, это ваши цели жизни.*  
  
***Возможные высказывания учащихся:****«получение образования», «материальное благополучие», «знакомство с новыми людьми», «семья», «дети», «любимая, интересная работа», «развлечения», «путешествия», «уважение», «авторитет», «друзья», «личностный рост».*  
  
**Рекомендации ведущему.**  
В данном упражнении необходимо создать спокойную и сосредоточенную обстановку, настроить учащихся на серьезную работу по прогнозированию своего будущего. Можно оказывать поддержку тем членам группы, которые в этом нуждаются или сами об этом попросят, но не настаивать на ответе.

1. **Упражнение «Письмо другу»**  
    Звучит музыка, настраивающая участников на активную работу.

Ведущий предлагает ребятам представить, что прошло много лет и самые смелые их мечты сбылись – (можно указать на доску, где изображена  картина образа будущего, созданная  учащимися на упражнении «Ассоциации»). Ребята,  пишут письмо своему другу детства, с которым не виделись много лет. Для этого педагог раздает участникам «Памятку», в которой необходимо заполнить пропуски.  
  
  
***Здравствуй,***………................(укажи имя друга детства)!  
  
***Сколько же лет мы не виделись?******По-моему, целых***……(укажи, сколько лет прошло)! ***Сегодня  мне уже***…*……..****(***укажи, сколько тебе будет лет, когда ты будешь писать это письмо).  ***Я живу…*…**…(где) ***и работаю***…….…(где и кем). ***Моя семья состоит из*…**………………(перечисли членов своей будущей семьи). ***В свободное время я обычно* ……………(**опиши свои увлечения). ***И вот ещё что***.............*(*допиши все, что считаешь нужным).    ***Кажется, я вполне счастлив, сбылись мои самые сокровенные мечты***……………….(укажи какие). ***Думаю, это  произошло, потому что в детстве, когда я ещё учился в школе, я***…………(напиши, что ты делаешь сейчас для того, чтобы в будущем сбылись твои мечты).   
  
***Вот, пожалуй, и всё.***  
  
…………(подпишись)  
  
 …………(напиши дату окончания письма, не забудь, что произойдёт через много лет).    
  
По завершении желающие читают свои «письма». Педагог обращает особое внимание на предложение из «письма» - «***Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я ещё учился в школе, я….»***Так как именно здесь прослеживаются  шаги учащихся на пути к желаемому будущему.  
  
Далее  проводится обсуждение:    Что  ребята могут делать уже сегодня для осуществления своих надежд?   
  
**Возможные варианты ответов учащихся:**«хорошая успеваемость», «работа над собой», «развитие личностных качеств: ответственность, целеустремленность, уверенность», «здоровый образ жизни», «новые знакомства», «изучение психологии», «необходимость строить планы», «выбор профессии».  
  
Подчеркивается возможность влиять на свое будущее уже сейчас, в настоящее время. Педагог объясняет учащимся, что это их шаги или план реализации на пути к выстраиванию собственного будущего.   
  
**Рекомендация для ведущего.** Данный прием может служить диагностическим материалом для работы в этом направлении. Для этого составляется карта на каждого учащегося, где наглядно прослеживаются цели и план реализации учащихся. 

1. Тестирование для учащихся на знание правил поведения в интернете – 3 минуты ( буклет «Безопасный интернет детям»).
2. Демонстрация ролика «Дети и родители в социальных сетях» - 7 минут.
3. Обеспечение наглядным информационно – методическим материалом- буклеты: памятка для детей и подростков «Правила общения в социальных сетях», «Безопасный интернет детям», памятки «Рекомендации психолога», бесплатный телефон доверия для детей и подростков – 8-800-2000-122

**III.**      **Заключительная часть:**

**Подведение итогов - игра «Корабль жизни»**  
Все встают в тесный круг, взявшись за руки соседей, справа и слева. В центр круга на парту кладется плакат с изображением корабля. Этот плотный круг и есть корабль жизни. Он отправляется в плавание, слегка покачиваясь, плывет по жизни. Можно воспользоваться теплой и доверительной атмосферой, царящей на корабле, и проговорить результаты совместного плавания на протяжении  занятия.   
  
***Вопросы для обсуждения:***  
Что вы сейчас чувствуете?  
Что вы получили?  
Что вы возьмете с собой?  
  
Желающим предлагается отметить свои высказывания на ватмане с изображением  корабля*(в бортовом журнале).*

**Исполнение песни «Алые паруса»** (Ланцберг Владимир. Караоке **Текст** **песни** «**Алые** **паруса** (Ребята, надо верить в чудеса...)»

Ребята, надо верить в чудеса, Когда-нибудь весенним утром ранним Над океаном алые взметнутся паруса, И скрипка пропоёт над океаном. [www.karaoke.ru](http://www.karaoke.ru/))

***Желаю Вам быть успешными в жизни! Жизнь дороже всех сокровищ!***

**Заключение**  
В результате занятия у учащихся формируются позитивные представления об их персональном будущем, убеждение, что жизнь надо ценить, что человек способен влиять на свое будущее, обобщить полученный опыт. Это отслеживается по выполненным работам в ходе урока. Учащиеся отмечали повышение настроения; соглашались, что данная тема очень важная, серьезная; что нужно  иметь цель в жизни и прилагать усилия для ее достижения.   
Также в процессе занятия у ребят формируются навыки уверенного поведения, бережного отношения друг к другу, снижается тревожность.

**ЛИТЕРАТУРА И ССЫЛКИ**  
                
 1.  Притчи, сказки, метафоры в развитии ребенка. – СПб.: Речь, 2006. – 296с.  
  
2.  Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков у учащихся. – Ярославль: Академия развития. 2002. – 240с.   
  
3.  Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). – М.: Генезис, 2005. 167с.

4. <http://rcmp-bur.ru/родительскийурок/>

**Приложение 1**

**Пословицы и поговорки о жизни**

Мудрые народные мысли о жизни, о смысле жизни, о ценности жизни, о труде, о необходимости знаний. Это пословицы для школьников разных возрастов.

**Жизнь. Пословицы и поговорки о жизни.**

Без людей нет жизни.

Безумно живому человеку о смерти думать.

В добром житье лицо белится, в плохом — чернится.

В жизни все меняется, а еще и не то случается.

Век долог — всем полон.

Век живи — век надейся.

Век живи — век трудись, а трудясь — век учись.

Век живучи, спотыкаешься идучи.

Весна да лето, пройдет и не это.

Все мы растем под красным солнышком, на Божьей росе.

Года, как вода, пройдут — не увидишь.

День — мать, день — мачеха.

День на день не приходится, час на час не выпадает.

Жив Бог — жива моя душа.

Жив живое говорит.

Живая кость мясом обрастает.

Живем — хлеб жуем, ино и посаливаем.

Живет Ермошка: есть собака да кошка.

Живет и меньшее лучше большого.

Живет, как у Христа за пазухой.

Живет медведь и в лесу, коли его не зовут в поле.

Живет не скудно: купит хлеб попудно, у соседа пообедает, на реку пить бегает.

Живет ни себе, ни людям.

Живется ни в сито, ни в решето.

Живи да не тужи.

Живи дверями на улицу.

Живи для людей, поживут и люди для тебя.

Живи и жить давай другим.

Живи и надейся.

Живи надвое: и до веку, и до вечеру.

Живи не как хочется, а как можется.

Живи не под гору, а в гору.

Живи не прошлым, а завтрашним днем.

Живи ни шатко, ни валко, ни на сторону.

Живи своим трудом, а не чужим добром.

Живи своим умом, да своим трудом.

Живи смирнее, будешь всем милее.

Живи тихо — не увидишь лиха.

Живи тихо, да избывай лихо.

Живой живое и думает.

Живой не без промысла.

Живут один раз: не потом, а сейчас.

Живучи — до всего доживешь.

Живучи просто, доживешь лет до ста.

Жизнь — наука, она учит опытом.

Жизнь — это море житейское.

Жизнь бежит, а годы скачут.

Жизнь без цели — пустая жизнь.

Жизнь бьет ключом.

Жизнь всему научит.

Жизнь дала трещину.

Жизнь дана на добрые дела.

Жизнь дороже всех сокровищ.

Жизнь жизни рознь.

Жизнь и доверие теряют лишь один раз.

Жизнь идет, как по маслу.

Жизнь изжить — и других бить и биту быть.

Жизнь измеряется не годами, а трудами.

Жизнь любит того, кто любит ее.

Жизнь наша не краденая.

Жизнь не камень: на одном месте не лежит, а вперед бежит.

Жизнь нельзя прожить играючи.

Жизнь полосатая: смотря в какую полосу попадешь.

Жизнь прожить — не лапоть сплести.

Жизнь прожить — не поле перейти.

Жизнь прожить, что море переплыть.

Жизнь протянется — всего достанется.

Жизнь стрелою мчится безвозвратно.

Жизнь, что луна: то полная, то на ущербе.

Жизнь, что соленая вода, чем больше пьешь, тем больше жажда.

Жил — ни о чем не тужил; помер — и о нем не тужат.

Жил бы хорошенько, да денег маленько.

Жили люди до нас, будут жить и после нас.

Жить — Богу служить.

Жить — добра наживать, лиха избывать.

Жить в добре и в красне хорошо и во сне.

Жить да быть — ума копить.

Жить не с деньгами, а с добрыми людьми.

Жить с народом в ладу — не попасть в беду.

Жить широко — хорошо, но и уже — не хуже.

Житье — как встал, так за вытье.

Житье на житье не приходится.

И ладно живется, и не ладно живется.

Иной живет — хлеб жует, да спит — небо коптит.

К худой жизни не привыкнешь.

Как аукнется, так и откликнется.

Как живешь, так и слывешь.

Как начнешь жить — так жизнь и пройдет.

Какову жизнь проживешь, такову и славу наживешь.

Кто жизнью дорожит, тот за веком бежит.

Кто жизнью дорожит, тот живет — не дрожит.

Кто лукавит, того черт задавит.

Кто людей любит, того жизнь голубит.

Кто правдой живет, тот верно живет.

Кто хочет от жизни толку добиться, тот ничего не боится.

На живом все заживает.

Не красна жизнь днями, а красна делами.

Не надобно жить, как набежит.

Не нами свет начался, не нами и кончится.

Не пожить тех дней, что прошли.

Не хлебом единым жив человек.

Нет ни дров, ни лучины, а живем без кручины.

Отвяжись, плохая жизнь, привяжись хорошая.

Поживи не свете, погляди чудес.

Проживешь ладно, коли жить будешь складно.

Прожитое, что пролитое, — не воротишь.

Радостная жизнь веселит сердце.

Рыба ищет, где глубже, а человек — где лучше.

Свет не надокучит.

Тот жизнь ругает, кто счастья не знает.

Хорошо жить в почете, да ответ велик.

Хорошо тому живется, кому не о чем тужить.

Хоть крута гора, да миновать нельзя.

Что было, то сплыло, а былое быльем поросло.

Что в людях живет, то и нас не минует.

Что не родится, то и не умирает.

**Приложение 2**

|  |
| --- |
| **Рекомендации школьникам от психолога** |
| • Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее. Но не таким способом, так как самой жизни потом не будет!!!  • Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.  • Не думай, что этим способом ты вызовешь сочувствие и огорчение родителей, друзей, любимого человека. Может быть, но ты об этом не узнаешь!  • Многие хотят, чтобы их спасли при попытке самоубийства. Подумай — ведь этого может и не случиться! А если ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?  • Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!  • Если же твой друг думает сделать это — сообщи об этом кому-нибудь из взрослых.  • Если это все-таки произошло с твоим другом, звони 03! |

**Приложение 3**

|  |
| --- |
| **Рекомендации школьникам от психолога** |
| **Семь правил выработки такого умонастроения, которое принесет вам**  **душевное спокойствие и счастье.**  **Правило 1.** Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь "наша жизнь – это то, что мы думаем о ней".  **Правило 2.** Никогда не пытайтесь свести счеты с Вашими врагами, потому что этим Вы принесете себе больше вреда, чем им. Поступайте, как генерал Эйзенхауэр: никогда не думайте ни минуты о людях, которых Вы не любите.  **Правило 3.** Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.  Помните, что Иисус излечил прокаженных за один день – и только один из них поблагодарил его. Почему Вы ожидаете большей благодарности, чем получил Иисус?  Помните, что единственный способ обрести счастье, – это не ожидать благодарности, а совершать благодеяния ради радости, получаемой от этого.  **Правило 4.** Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!  **Правило 5.** Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь "зависть – это невежество", а "подражание – самоубийство".  **Правило 6.** Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.  **Правило 7.** Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим. "Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе". |

**Приложение 4**

***Здравствуй,***………................(укажи имя друга детства)!  
***Сколько же лет мы не виделись?******По-моему, целых***……(укажи, сколько лет прошло)! ***Сегодня  мне уже***…*……..****(***укажи, сколько тебе будет лет, когда ты будешь писать это письмо).  ***Я живу…*…**…(где) ***и работаю***…….…(где и кем). ***Моя семья состоит из*…**………………(перечисли членов своей будущей семьи). ***В свободное время я обычно* ……………(**опиши свои увлечения). ***И вот ещё что***.............*(*допиши все, что считаешь нужным).    ***Кажется, я вполне счастлив, сбылись мои самые сокровенные мечты***……………….(укажи какие). ***Думаю, это  произошло, потому что в детстве, когда я ещё учился в школе, я***…………(напиши, что ты делаешь сейчас для того, чтобы в будущем сбылись твои мечты).   
***Вот, пожалуй, и всё.***  
…………(подпишись)  
 …………(напиши дату окончания письма, не забудь, что произойдёт через много лет).

***Здравствуй,***………................(укажи имя друга детства)!  
***Сколько же лет мы не виделись?******По-моему, целых***……(укажи, сколько лет прошло)! ***Сегодня  мне уже***…*……..****(***укажи, сколько тебе будет лет, когда ты будешь писать это письмо).  ***Я живу…*…**…(где) ***и работаю***…….…(где и кем). ***Моя семья состоит из*…**………………(перечисли членов своей будущей семьи). ***В свободное время я обычно* ……………(**опиши свои увлечения). ***И вот ещё что***.............*(*допиши все, что считаешь нужным).    ***Кажется, я вполне счастлив, сбылись мои самые сокровенные мечты***……………….(укажи какие). ***Думаю, это  произошло, потому что в детстве, когда я ещё учился в школе, я***…………(напиши, что ты делаешь сейчас для того, чтобы в будущем сбылись твои мечты).  
***Вот, пожалуй, и всё.***  
…………(подпишись)  
 …………(напиши дату окончания письма, не забудь, что произойдёт через много лет).  