

## **Классный час** **«Что такое суицид и как с ним бороться?»**

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

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

**Задачи:**

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

**Форма проведения:** тренинговое занятие

### **1. Организационный момент:**

#### **Приветствие**

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами собрались, чтобы обсудить очень важную проблему. А какую именно проблему - вы догадаетесь, просмотрев видеоролик.

- Какая же тема нашего сегодняшнего классного часа?

- Правильно! Тема Что такое суицид и как с ним бороться?

#### **Сообщение темы, задач занятия.**

Сегодня мы узнаем ...

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

- Давайте узнаем, что же такое суицид? Но для начала послушайте несколько изречений.

Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них... у них нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

К сожалению, есть люди, которые не ценят свою жизнь. И зачастую проживают её бесцельно и бессмысленно, просто прожигая. Но ещё страшнее, когда человек решается на роковой шаг – добровольно уйти из жизни

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

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

- Суицид – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой.

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

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

#### **Типы и способы суицида**

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

демонстративное – без намерения покончить с собой;

аффективное – суицидальные попытки, совершенные на высоте аффекта;

истинное – обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

#### **Способы суицида:**

отравления лекарственными препаратами;

отравления бытовой химией;

порезы вен;

повешение;  
падение с высоты.

### **Причины подросткового суицида**

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

Можно указать следующие причины суицида:

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

### **Интернет**

Ребята, наверное каждый второй из вас сидят в соц.сетях : в инстаграмме, в контакте, одноклассниках. С 2015 года в России, в соц.сетях появились группы суицида. Некий 21летний Филипп Лис создал игру под различными названиями «Синий кит», «Море китов», «Тихий дом». В эту игру принимали подростков. Проверяли их различными заданиями сначала легкими, а потом усложняли. Каждому участнику давалось 50 заданий, самым последним из которых был суицид. Каждый день в 4:20 участникам приходили новые задания, которые они должны были выполнить. А если кто-либо отказывался от суицида, ему угрожали, что убьют его родителей, что знают его место жительства. Испуганный подросток совершал суицид. Потом эта игра перешла в Казахстан и Киргизию и подростки начали массовый суицид. Из-за этой игры покончили жизнь самоубийством много подростков. Филиппа Лиса посадили, а в соц.сетях начали контроль за такими подозрительными группами.

Я рассказываю все это, потому что хочу предостеречь вас, чтобы вы не совершали ошибок этих детей, чтобы были осторожными, сидя в соц.сетях.

Низкая самооценка, несовершенство навыков общения и, как следствие, одиночество, конфликты – вот основные причины, они же всегда сопровождают состояние депрессии. Меняется часто настроение, человек становится пассивным, его перестает волновать какие-то очень важные проблемы, которыми он раньше интересовался, перестает общаться с друзьями, часто таких людей гложет вина за какие-то поступки, а иногда все может быть наоборот: человек становится чрезвычайно весел, подвижен, может шутить, когда шутки совсем неуместны и т.д. Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и ту же ситуацию по нескольку раз. В той связи хочу предложить вам провести небольшой эксперимент, который докажет вам, что все зависит только от нас.

### **Упражнение “КАПЛЯ”**

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

### **Ход упражнения.**

Учитель каждому учащемуся кисточкой капают на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши (Вариант: желающий ребенок на глазах одноклассников проводит эксперимент).

В итоге каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

Учитель: Точно также и в жизни обстоят дела с трудностями: мы их сами выращиваем до невероятных размеров, накручиваем себя (иногда нам в этом помогают окружающие), и тогда маленькая трудность превращается в большую неразрешимую. В этот момент

кажется, что единственным выходом будет уход из жизни. Это состояние обязательно сопровождается нервно-психическим напряжением, которое снимается достаточно легко: Это состояние обязательно сопровождается нервно-психическим напряжением, которое снимается достаточно легко:

### Снятие нервно-психического напряжения

- спортивные занятия;
- контрастный душ (баня);
- стирка белья;
- скомкать газету и выбросить;
- мытье посуды;
- погулять на свежем воздухе;
- послушать музыку;
- посчитать зубы языком с внутренней стороны;
- вдохнуть глубоко до 10 раз, т.е. постараться переключиться на другую деятельность. Но если его не снять вовремя, оно будет накапливаться, и в однажды может сыграть с нами злую шутку.

### Интерактивная беседа «Признаки суицидального поведения»

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

(Все учащиеся делятся на 3 группы, каждая получает задание: определить признаки словесные, поведенческие и ситуационные. Прочитайте предложения на карточках и определите признак. Учащиеся берут карточки, выходят к доске и соотносят карточку с признаком. Например

Словесные	Поведенческие	Ситуационные
1 Человек прямо говорит о смерти («Я собираюсь покончить с собой»), «Я не могу так больше» 2 Много шутит на тему самоубийства 3 Проявляет нездоровый интерес к теме смерти	1 Раздает личные вещи, имеющие большую личную значимость 2 Начинает мириться со своими врагами 3 Пропускает школьные занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками	1 Не имеет друзей вообще либо только одного друга 2 Живет в нестабильной обстановке (например, конфликт с родителями, родителей между собой) 3 Слишком критически настроен по отношению к себе 4 Перенес тяжелую потерю близких людей

- Молодцы. Теперь мы сможем определить человека, который задумал совершить самоубийство.

### Мозговой штурм «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?»

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

- Представьте себе, что ваш друг поделился с вами секретом: он собирается покончить жизнь самоубийством. Ваши действия. Я дам вам подумать 5 минут и записать полученное на листке бумаги.

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

1. Будь внимательным слушателем! Внимательно выслушай своего друга. Попытайся понять, в чем заключается его проблема. Для этого задавай как можно больше уточняющих вопросов (С каких пор у тебя появилась данная мысль? Почему она у тебя возникла? Каким образом ты собираешься покончить с собой?).
2. Будь заботлив! Дай понять своему другу, что он нужен тебе и окружающим его людям.
3. Не спорь в данной ситуации! Старайся не проявлять агрессии!
4. Внимательно отнесись ко всем жалобам и обидам!
5. Предложи конструктивные способы решения его проблемы!

6. Определи степень серьезности его намерений. Если у друга в данной ситуации есть определенный план самоубийства, ситуация очень серьезная!
7. Не оставляй друга одного ни при каких обстоятельствах!
8. Попробуй убедить друга обратиться за помощью. Если он не согласен, обратись сам за помощью к специалистам: врачу, психологу, даже священнику.

### **Итог**

#### **Упражнение «Я НЕ ОДИН»**

**Цель:** помочь взрослому человеку понять, что он не одинок в этом мире, что он не должен оставаться со своими проблемами один на один.

#### **Ход упражнения:**

##### **Учитель:**

Сейчас я предлагаю вам взяться за руки и почувствовать теплоту рук ваших одноклассников, почувствовать их сильное плечо и одобряющий взгляд. Чувствуете, какая крепкая у вас поддержка? А теперь оглянитесь вокруг и вы увидите поддержку и понимание со стороны учителей. Теперь мысленно выйдите в коридор, на улицу, зайдите в свой дом, загляните к друзьям, соседям, поговорите даже с незнакомым человеком. Я думаю, что в таком большом окружении людей, вы непременно найдете поддержку и хороший совет.

Если когда-нибудь вам будет казаться, что нет выхода, что все потеряно, вспомните тех, кому хуже. Про тех, кто голодает, кто болеет и они цепляются за каждую тонкую ниточку своей жизни, они борются за жизнь.

Радуйтесь каждому дню, красоте окружающей природы, друзьям, улыбке мамы. Любите себя, родных, близких, друзей, будьте лидерами, занимайтесь спортом, любимым занятием, старайтесь меньше сидеть в соц.сетях, ведь красота и прелесть реальной жизни не сравнима с виртуальной жизнью.. Будьте сильными, не дайте сломить вас трудностям, будьте выше этих трудностей. Давайте жить под лозунгом: «Мы за жизнь, мы против суицида».

#### **Рефлексия**

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

#### **Хотелось бы закончить нашу беседу строками из стихотворения:**

**Пробеги или умри,**

**4:20, «Синий кит».**

**Остановитесь, дети,**

**Остановите суицид.**

**Имей ты мнение свое,**

**Будь лидером всегда,**

**Сойди ты с этого пути,**

**Спаси друзей,**

**Смерть ерунда.**

**Ты море боли причиняешь той,**

**Что родила и воспитала.**

**Не ведись на игры, будь собой,**

**И подари улыбку маме,**

**Ты ведь совсем дитя,**

**Чтоб принимать такие игры.**

**Подумай, ведь жизнь у нас у всех одна,**

**Не для того, чтоб детей мы хоронили,**

**И люди, что причастны к играм,**