

Гатман Валентина Геннадьевна
учитель истории и обществознания
ГБОУ ЛНР " Краснолучская школа №11 "

Тема урока: «Жизнь не игра, перезагрузки не будет».

Посвященный профилактике подросткового суицида.

Цели урока:

- Профилактика подросткового суицида
- Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков

Задачи:

- Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
- Развивать коммуникативные умения учащихся

Форма урока: беседа-размышление с элементами тренинга

Оборудование: презентация, ноутбук, телевизор, проектор, доска, мел,

Ход урока

I. Орг. момент.

Учитель: Добрый день! присаживаемся

II. Определение темы и целей:

Учитель: Ребята, я предлагаю вам начать наш урок с просмотра короткометражного фильма « Письмо отца».

1.Прошу ребята кто хочет высказать о просмотренном.

2.Как вы думаете о чем сегодня пойдет на уроке речь.

Учитель: И так, можно сказать, конец фильма не совсем положительный, и только кинолента делает, чудеса на экране перематывает события назад. Но в реальности, увы, такого сделать нельзя.

Тема нашего урока: Жизнь не игра, перезагрузки не будет.

Посвященная профилактике подросткового суицида. И цель нашего урока, сформировать жизнеустойчивую позицию и пропаганду здорового образа жизни.

III. Вступительное слово

Учитель: Наш разговор я бы хотела начать с высказывания Леонардо Да Винчи:

Помни, жизнь есть дар,

Великий дар,

И тот,

Кто ее не ценит,

Этого дара не заслуживает.

Учитель: Каждому из нас природа подарила бесценный дар – ЖИЗНЬ! Она создала все, чтобы человек был счастлив! Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас людей – сильных, красивых, разумных.

Но часто слышим, «как удачно сложилась жизнь». «Жизнь преподнесла сюрприз», жизнь не задалась. Задумывались ли вы, что каждый из вас вкладывает в понятие - жизнь?

Что такое жизнь?

(Учащиеся)

1.Словарь Ожегова дает следующее определение: «Совокупность явлений происходящих в организме, особая форма существования материи».

2.Словарь Даля: «Жизнь - живот, житие, бытие, состояние особи, существование отдельной личности».

Словарь Кузнецова «Особая форма существования материи, возникающая на определенном этапе ее развития, основным отличием которой, от неживой природы является обмен веществ».

Учитель: В жизни каждого человека бывают такие минуты, когда он чувствует свою ненужность, несостоятельность и безысходность.

Наверное, я не ошибусь, если скажу, что у большинства из нас в жизни была такая ситуация, когда казалось, что всё – жизнь кончена, смысл жизни потерян, что выхода из сложившейся ситуации – нет. Кажется, что весь мир

восстал против нас, мы уже не в состоянии оценивать свои поступки, контролировать их. И тогда в голову нам приходят самые страшные мысли.

И я предлагаю послушать, что пишут о теме суицида психологи и социологи.

Ученики.

Суицид (самоубийство) — это преднамеренное лишение себя жизни. Мировая статистика самоубийств у большинства исследователей этой проблемы не вызывает доверия. Так, по официальным данным, в России в 2021 году от суицида погибло 7529 человек, а в 2022-м — 8972. Вероятнее всего, реальные цифры в десятки раз больше, но из-за особенностей законодательства и иногда в связи с другими обстоятельствами происходит неверное установление причин смерти человека, что существенно влияет на статистические данные.

Виды суицида

Условно суицид можно разделить на две формы: истинный и псевдосуицид (демонстративный). Если первая из них подразумевает реализацию намерения убить себя с целью действительно сделать это, то вторая форма направлена на то, чтобы привлечь внимание окружающих на свои проблемы. Иными словами, суицид может служить попыткой достучаться до близких, если других способов человек не видит.

Грустно осознавать, что люди могут идти на такие рискованные шаги, чтобы привлечь на себя внимание тех, кто рядом.

Мысли о суициде

Как правило, устойчивые мысли о самоубийстве имеют люди, которые некоторое время находятся в трудно переносимой для себя ситуации — например, после значимых утрат (близких, положения, источника средств к существованию и так далее) или насилия (морального или физического). Таким людям может казаться, что они не справляются, все бессмысленно, они никогда не обретут почву под ногами и никогда уже не будут жить как прежде.

На самом деле, чаще всего это катастрофизирующие мысли, слишком усугубляющие ситуацию. И даже если все действительно плохо, можно облегчить страдания и найти варианты того, как сделать свою жизнь лучше.

Но некоторым людям трудно увидеть позитивные перспективы, особенно если у них нет поддерживающего окружения.

Подростковый суицид

По некоторым данным, у людей в возрасте от 15 до 34 лет смерть от суицида входит в тройку самых частых причин смерти. Ежегодно каждый 12-й подросток в мире в возрасте от 15 до 19 лет совершает попытку самоубийства. Россия, увы, одна из стран — лидеров по числу подростковых суицидов.

По мнению исследователей, только 10% подростков, планирующих суицид, имеют серьезное намерение убить себя. Остальные 90% — это те, кто хочет «достучаться» таким образом, до близких. Именно поэтому довольно часто в таких случаях попытки самоубийства совершаются дома в выходные дни, в дневное время, — тем самым человек пытается скорее не лишиться себя жизни, а усиленно привлечь к себе внимание.

В чем особенности подросткового суицида? В том, что подросток, в отличие от взрослого, не в состоянии адекватно оценить возможные последствия своего поведения. Подростки часто ждут от суицида «второго рождения», подразумевающего, что окружающие переоценят свое отношение к нему, «все поймут и пойдут навстречу», «пожалуют о своем отношении или поведении».

Учитель: Спасибо ребята.

И это малая доля сказанного о проблеме суицида.

Я хочу еще раз сказать, что жизнь не игра и другой у нас не будет, мы живем здесь и сейчас нужно ценить жизнь.

Всегда найти компромисс и выход с любой ситуации.

И сейчас мы сами пробуем в этом разобраться.

И вся это наши предложения будет называть профилактикой суицидного поведения.

Я, предлагаю рассмотреть следующие ситуации, а вы подберете действия к этой ситуации

Слайды

1. Вечная проблема Отцов и детей – работа Телефонов доверия

2. Финансовые трудности – уроки финансовой грамотности
3. Необоснованные обвинения - поддержка друга
4. Неразделенная любовь - понимания со стороны близких родственников
5. Отношение со сверстниками - помощь классного руководителя

Дети. Ответы

Учитель: Часто многие, говорят, когда видят отчаянное на твоём лице, какие та слова поддержки, но мы часто не ходим никого слышать и видеть и хотим остаться наедине со своей проблемой.

Давайте, мы попытаемся вместе проработать принципы, которые будут нам помогать в трудных ситуациях.

Вашему вниманию я предлагаю притчу о кольце Соломона. (Видео)

Учитель: Как вы можете объяснить эту фразу которая и сейчас актуальна «Все пройдет... Пройдет и это...» (ответы учащихся)

Учитель: Давайте попытаемся обобщить нашу мысль.

Любое событие в этом мире – временное, имеет начало и конец. Любое огорчение когда-то закончится или настолько смягчиться, что перестанет нас тяготить. Надо просто терпеливо дожидаться. Впереди еще столько всего интересного! Столько радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе не сладко!

Учитель: Нам часто кажется, что ссора и невзаимное понимания это тупик конец всего вашей жизни, но может быть это не так, а просто незначительный конфликт, Глобальные проблемы в мире это пустяк соотношении с вашей проблемой или неприятной ситуацией, а можно просто не доводить до крайности ситуацию, и что любая проблема решаема. И я попрошу Тельмана мне помочь.

учитель кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Я, предлагаю, тебе Тельман такие условия 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.

Ваш вывод (учащиеся дают свои ответы)

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

А теперь давайте подумаем все вместе. Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?».

Нужно заняться делами, которые помогут для снять нервно - психологического напряжение

Карточки

- 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
- постараться переключиться на другую деятельность.

Но если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво

Предлагаем 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.

Памятка может быть примерно такого вида:

1. Будь внимательным слушателем! Внимательно выслушай своего друга. Попытайся понять, в чем заключается его проблема.
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.

Учитель: «Пять хороших качеств»

– Сейчас я предлагаю каждому положить ладонь на листок бумаги, обвести кисть, написать в центре имя своё, а на каждом пальчике какими хорошими качествами вы наделены, за что вас любят и ценят ваши родные, друзья..

Кто хочет поделиться своими хорошими качествами.

Мне хочется сказать словами Шекспира:

« Я всегда чувствую себя счастливым, знаешь почему?

Потому что я ничего ни от кого не жду.

Ожидания всегда боль.....

Жизнь коротка.....

Так что люби свою жизнь.....

Будь счастлив.....

И улыбайся.....

Перед тем, как говорить, слушай.....

Прежде чем писать, думай.....

Перед тем, как тратить деньги заработай.....

Перед тем как молиться, прощай.....

Перед тем, как делать больно почувствуй.....

Перед тем как ненавидеть люби.....

Перед тем, как умереть, живи!

И я верю, ребята, что вы сделаете правильный выбор, на жизненном пути хочу, чтобы вы все были для своих семей, для нас, учителей, маленькими звездочками, которые радуются жизни, которые счастливы и никогда не унывают.