

Психологічна просвіта

ТЕМА: СТАНЦІЯ ПІД НАЗВОЮ «ЖИТТЯ»

(заняття з елементами тренінгу)

Актуальність

Життя людини – це чарівна подорож, повна пригод, і тому потребує не тільки здоров'я, знань та навичок, але ще й витривалості, культури, вимогливості до себе. Та головною у житті є сама людина. Тому збереження людського в собі – це основне.

Мета: формувати осмислене розуміння цінності людського життя, його унікальності; дати уявлення про те, що власна унікальність – наслідок порівняння себе з іншими людьми;

сприяти розвитку прагнення пізнавати свою особистість, розвивати рефлексію, підтримувати внутрішній інтерес до себе, свого життя;

виховувати почуття власної гідності, вміння прислухатися до думок оточення, бути толерантним і поважати особистість іншої людини;

визначитися в поняттях депресія, суїцид, суїцидна поведінка, причини, мотиви самогубства;

розглянути можливості психологічного консультування у профілактиці суїцидів

розвивати навички спілкування, вміння взаємодіяти з одногрупниками, розуміти їх, комфортно почуватися у товаристві, бути соціально активним.

ЕПІГРАФ

Кожна людина йде своїм шляхом розвитку,

переживає свої труднощі

та знаходить шляхи їхнього подолання.

О.Хухлаєва

Психолог. Людина... Це щось велике, розумне, фантастичне, а з іншого боку – маленька частинка всесвіту, яка тісно пов'язана з природою. Із соціальної точки зору, людина – соціальна істота з різноманітними стереотипами, правилами, соціальним досвідом, який вона набуває впродовж життя при взаємодії з родиною, суспільством.

Усі ми прагнемо добре та успішно жити, максимально насолоджуватися життям. Ми дуже часто повторюємо одне й те саме: «Я хороший, це світ такий поганий», – забуваючи, що у світі живуть такі ж, як і ми, люди.

Вправа «Добрий чарівник»

Мета: створення позитивної атмосфери, усунення емоційного напруження.

Психолог. Закінчіть, будь ласка, речення: «Якби мені зустрівся добрий чарівник, я ввічливо попросив би...».

Вправа "Коло асоціацій зі словом «життя»"

Мета: активізація уваги учасників, створення позитивного настрою.

Хід вправи: На фліп-чарті у вигляді променів записуються всі асоціації учасників зі словом «життя».

Висновок: життя багатогранне, але кожен має своє уявлення про нього.

Казка «Що таке життя?»

Якось засперечалися пролісок, сніг і зайчиха, що на світі найкрасивіше.

— Найкрасивіше, – сказав пролісок, – це коли розцвітає перший пролісок. Навкруги ще сніг, а сонячне проміння дзвонить у білосніжний дзвіночок на зеленій стрілці: прийшла весна.

— Ні, найкрасивіше, – зауважив сніг, – це коли перший сніг випадає. Земля чорна, замерзла, неприваблива. А випаде перший сніг – і земля немов умивається. Уся загортається в пухнасте покривало, кращає, світиться.

— Ні, відмовила зайчиха, – найкрасивіше, коли маленькі зайченята вперше виходять на галявину. Навкруги пахучі квіти, високі трави, і в них – маленькі пухнасті грудочки сидять, вперше на світ дивляться. Вушка в них ворущаються, а очі робляться величезними від подиву. Я прекраснішої картини не бачила.

— Даремно ви сперечаєтесь, – ласкаво сказало їм сонечко з висоти і погладило всіх трьох і землю навколо, – це все найкрасивіше, тому що все це – життя.

Мозкова атака «Що таке сенс життя?»

Хід вправи: Тренер об'єднує учасників у групи по 3-4 людини. Кожна група отримує аркуш паперу і записує на ньому думки учасників із цього приводу. При цьому наголошує, що ідеї можуть бути найбільш неочікуваними і незвичайними; чим більше варіантів, тим більша можливість дійти до суті; не критикувати ідей інших учасників; свої думки формулювати ретельно, але коротко.

Далі представники від груп озвучують результати «мозкової атаки». **Висновок.**

Психолог. Наше життя тісно пов'язані з нашими емоціями. Пропоную Вам визначити свій рівень емоційної температури.

• Вправа-дослідження «Емоційний термометр»

Матеріали: плакат із зображенням термометра, вузькі смужечки стікерів.

Психолог. А зараз за допомогою ось цього «Емоційного термометра» ми з вами дослідимо й визначимо рівень температури ваших емоцій, тобто наскільки комфортно, впевнено й затишно ви почуваетесь. (*Студенти знайомляться з позначками на термометрі: «дуже добре», «добре», «буває по-різному», «погано».*)

Кожен має прикріпити стікер навпроти тієї позначки на термометрі, яка найбільше відповідає емоційному стану (настрою), з яким, зазвичай, кожен з вас приходив до аудиторії.

Висновок

Результати дослідження переконують, що не все так погано. Але є певні труднощі. Адже, якщо хоча б одному з вас погано, значить, не все у вас гаразд, є проблеми, які негайно потрібно вирішувати, аби ваша група стала міцним і дружним колективом, і кожен почувався потрібним і бажаним у ньому.

Психолог.

Коли в нас порушується емоційний дисбаланс ми відчуваємося не комфортно. І поступово в нас може наступити депресія, а коли ми не можемо вийти зі свого критичного стану, ми не бачимо виходу зі ситуації, яка склалася може наступити суїцид (якби не страшно звучало це слово)

Пропоную визначити вам основні ознаки депресії

(студенти визначають ознаки)

Ознаки депресії у дітей, що схильні до суїциду:

- сумний настрій;
- втрата властивої енергії;
- зовнішні прояви журби;
- порушення сну;
- соматичні скарги;
- зміна апетиту або ваги;
- погіршення успішності навчання;
- зниження інтересу до навчання;
- страх невдачі;
- почуття неповноцінності;
- самообман – негативна самооцінка;
- почуття «заслуженого» відторгнення;
- помітне зниження настрою при найменших невдачах;
- надмірна самокритичність;
- зниження рівня соціалізації;
- агресивна поведінка.

Також можна визначити депресивні прояви

Депресивні прояви підлітків із суїцидальною поведінкою:

- сумний настрій;
- почуття нудьги;
- почуття втоми;
- порушення сну;
- соматичні скарги;
- непосидючість, неспокійність;
- фіксація уваги на дрібницях;
- надмірна емоційність;
- замкненість, скупість;
- розпорошена увага;
- агресивна поведінка;
- неслухняність;
- схильність до бунту;
- зловживання алкоголем або наркотиками;
- погана успішність навчання;
- прогули у навчальному закладі

Психолог. Коли ми не можемо справитися з поганим емоційним станом, різними проявами депресії може наступити суїцид.

Підлітковий суїцид.

Пик суїцидної активності приходиться на старший підлітковий вік (14-16 років).

Сами підлітки не можуть чітко обзначити причину, по якій вони вирішили скоїти самоубийство (звичайно причина суїцида сприймається підлітком як тяготяча його проблема, вирішити яку не представляється можливим). У підлітка іскажене і незріле представлення про смерть. Смерть видіється

подростку как временное состояние, которое можно сравнить со сном, приходящим и уходящим. В подростковом возрасте у большинства детей формируется миф об их бессмертии, отсюда любовь подрастающего поколения к небезобидным шалостям: катанию на лифтах, подножке трамвая или цепляются за машины, различным играм на строительных площадках. Такое своеобразное бесстрашие объясняется тем, что у подростка еще не сформирована ориентация на будущее, прежде всего на отдаленное будущее.

Вправа «Асоціації до фрази ЖИТИ НЕ ХОЧЕТЬСЯ»

Перед вами фраза «ЖИТИ НЕ ХОЧЕТЬСЯ»

Назвіть слова, які можуть асоціюватися з цією фразою (горе, образа, злість, смерть, ненависть та ін.)

Суицид – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно.

Факторы суицидального риска: генетические, психолого-психиатрические, социально-средовые.

Формы суицидальной активности:

- суицидальные мысли
- суицидальные поступки
- завершённый суицид.

Виды суицидального поведения:

- демонстративно-шантажное
- самоповреждающее
- истинное

Выделяют пять ведущих мотивов суицидального поведения:

1. «Призыв» – цель привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.
2. «Протест» – выразить свой гнев, наказать окружающих, чаще совершаются на фоне межличностного конфликта, попытки носят импульсивный характер.
3. «Избегание» – в ситуации беспомощности, безысходности на фоне крайне травматичной ситуации.
4. «Самонаказание» – суицид совершат под влиянием стыда, вины, ненависти к себе.
5. «Отказ» – в основе лежит стремление умереть.

Причины суицидов среди детей:

- дисгармония в семье
- несформированное понимание смерти
- отсутствие идеологии в обществе
- саморазрушающее поведение

- ранняя половая жизнь, приводящая к разочарованиям
- депрессия

Признаки намерения совершения суицида

Что касается ранней диагностики суицидального поведения, то о намерении подростка совершить самоубийство могут свидетельствовать ряд признаков, которые условно можно разделить на две группы: словесные и поведенческие

Словесные признаки:

- открытые и прямые высказывания о принятом решении покончить с собой;
- косвенные намеки на совершение самоубийства (например "Больше не буду никому мешать", "Скоро от меня отдохнете" и т.п.)
- нездоровый интерес к вопросам смерти, увлечение литературой по вопросам жизни и смерти, частые разговоры на эту тему (одно из самых распространенных заблуждений заключается в том, что, люди, которые говорят о самоубийстве, никогда не совершают его);
- высказывания своих мыслей по поводу самоубийства в подчеркнута легкой и шуточной форме (например, "... смерть – всего лишь одно из сторон жизни", чего бояться – мы и так значительную часть жизни тратим на сон")

Поведенческие признаки:

- безвозмездная раздача вещей, имеющих для человека высокую значимость;
- налаживание отношений с непримиримыми врагами;
- отсутствие желания ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид;
- пропуск школьных занятий, потеря интереса к привычным для ребенка увлечениям, хобби;
- отстранение от друзей и семьи;
- частое уединение, проявление замкнутости и угрюмости;
- безразличие к окружающему миру.

Причины, подталкивающие подростков к совершению самоубийства, во многом для них самих остаются непонятными. И все же можно выделить определенные группы факторов риска совершения в этом возрасте суицида.

Факторы риска совершения суицида

Семейные проблемы. неблагополучные семьи, где часто возникают конфликты между родителями. Недоброжелательно отношение к ребенку – грубость, унижение, побои. Материальные проблемы семьи. Потеря родителей. Чувство беспомощности и отчаяния.

Проблемы интимно-сексуальной сферы. Неудачи в личной жизни, проблемы сексуального характера. измены, унижения, отверженность со стороны родителей при этом они эмоционально зависимы от их внимания, уважения. чуткости.

Аддиктивное поведение. Употребление алкоголя, и наркотиков, психоактивных веществ снижает критичность мышления и способность контролировать импульсивное поведение, предвидеть и принимать последствия своих действий.

Незрелость личности и определенные черты характера. Слабохарактерность и импульсивность действий. Внушаемость, подражание телевидению, чужие рассказы.

Учебные проблемы. Неуспеваемость и неуспешность. Проблемы в общении со сверстниками могут привести к дезадаптации подростка. Потеря контакта или осуждение группой может стать тем социально-психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидальному действию. Этот фактор особенно значим для подростков с невысоким интеллектом.

Вправа «Міф та реальність»

Работа в группах. Задание группам «Проблема самоубийства возникла на заре человечества и формировала на протяжении веков противоречивые отношения к себе. Однако изучаться она стала сравнительно недавно. И мифы, которые когда-то окружали суицид, по сей день живут в общественном сознании. Некоторые из них во многом мешают предупреждению самоубийств, спасению жизни людей.

Определите миф или реальность следующие высказывания»:

Обоснуйте свой ответ.

Вправа

Попробуем отойти от своих личных переживаний и проанализировать историю человека, который находится в состоянии безысходности. Зачитывается 1 часть.

«Тик-так. Это часы? Ах, нет, это стучит мое сердце. Как странно и как-то необычайно тихо. Когда она ушла, хлопнув дверью, тоже было тихо. Раньше мое сердце будило меня по утрам веселыми песнями, а сейчас? Я устал жить. Моя душа состарилась, и истерлась до дыр. Я стал никому не нужным. Даже она обвинила меня в моей никчемности и бесполезности. Плохо быть ненужной вещью. Я всего лишь художник-неудачник. Мои картины бездарны. Решено! Я больше не буду мучить себя жизнью. Я умру. Но сначала хотелось бы нарисовать свою последнюю картину...»

Ведущий: Вы сейчас прослушали текст, скажите фразу, которая вас поразила, объясните, как вы ее понимаете (зачитываются понравившиеся фразы). Итак, художник решил нарисовать свою последнюю картину. Как Вы думаете, что он нарисует? Какие краски будет использовать (высказывают свои предположения)

Зачитывается 2 часть.

Пусть это будет автопортрет. Я рисую свой портрет грустью глаз, кистью из дождя, красками из вина... А улыбку нарисую краской потока горьких слез. Губы раскрашу болью и знойным морозом. Глаза я нарисую своей любимой краской - краской любви. Правда, ее очень мало осталось.

Но почему-то мои глаза вдруг стали слепыми на портрете. А вот брови я изогну разлукой. Свою светлую копну волос я нарисую счастьем А когда не хватит счастья, у меня останется душа. Ну вот, автопортрет готов Господи, неужели это я? Нет, она в тысячу раз права. Мне просто запрещено жить с такими вот данными. Кому нужен этот жалкий портрет такого людишки, как я. Кому? Он сорвал холст, сделал из него самолетик и отправил его в небо. Потом взял пистолет...

Ведущий: Как вы думаем, что произошло дальше? Почему?

Я предлагаю Вам дописать конец текста, используя слова «голубь», «музыка» (по желанию читают свои рассказы).

Зачитывается 3 часть.

Вдруг самолетик раскрылся, взлетел высоко в небо и превратился в прекрасного голубя. Такого прекрасного, такого нежного, такого белого, что рука художника дрогнула. Он положил пистолет обратно. Открыл окно. В квартиру 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 согрело его. А музыка звучала и звучала

Ведущий: Как бы Вы озаглавили этот текст? Автор озаглавил «Автопортрет», а почему?

Вернемся к словам «жить не хочется», зачеркнем частицу не (если 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 напишем аргументы в пользу человеческой жизни.

«ЖИТИ ХОЧЕТЬСЯ»

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!

Висновок

Жизнь – это шанс. Используй его.

Жизнь – это красота. Любуйся ею.

Жизнь – это мечта. Осуществи ее.

Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это обязанность. Выполни её.

Жизнь – это игра. Стань игроком.

Жизнь – это ценность. Цени ее.

Жизнь – это сокровище. Береги его.

Жизнь – это любовь. Наслаждайся ею.

Жизнь – это тайна. Познай ее.

Жизнь – вереница бед. Перебори все.

Жизнь – это песня. Спой ее.

Жизнь – это борьба. Начни ее.

Жизнь – бездна неизвестного. Не бойся вступить в нее.

Жизнь – это удача. Ищи этот миг.

Жизнь – такая чудесная. Не забудь ее.

Это твоя жизнь. Береги ее.

Мать Тереза

Рефлексия. Напоследок предлагаю вам взять листок и написать на нём 5 причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей (мужа, жены, детей), почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на

этот листик .

Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух , и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас! Любите жизнь! Любите даже в самые мрачные ее моменты, и эта любовь не только скрасит их, но и, может быть, спасет вам жизнь. Если вы сами будете ценить жизнь, то и сможете помочь ученикам в самых трудных для них ситуациях!

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи:

- ❖ Нам нужно, чтобы нас любили!
- ❖ Нам нужно хорошо к себе относиться!

Потребность любви – это:

- ❖ Потребность быть любимым
- ❖ Потребность любить
- ❖ Потребность быть частью чего-то.

Жизнь! Ты прекрасна! Я тебя люблю!

Каждый из нас приходит не напрасно! Воплощай мечту!

Жизнь – возможность, используй ее,

Жизнь – красота, восхищайся ею,

Жизнь – блаженство, вкуси его!

Жизнь – мечта, осуществи ее,

Жизнь – вызов, прими его,

Жизнь – долг, исполни его!

Жизнь – игра, сыграй в нее,

Жизнь – богатство, дорожи им,

Жизнь – любовь, наслаждайся ею!

Жизнь – тайна, изучай ее,

Жизнь – шанс, воспользуйся им,

Жизнь – горе, превозмоги его!

Жизнь – борьба, выдержи ее,

Жизнь – приключение, решишь на него,

Жизнь – трагедия, преодолей ее!

Жизнь – счастье, сотвори его,

Жизнь слишком прекрасна, не губи ее,

Жизнь – это жизнь, борись за нее!