

## **Антисуицидальная беседа: «Мои возможности»**

С целью профилактики суицидального поведения среди подростков.

В начале беседы воспитаннице зачитывается **притча о Черепахе**.

«Жила была обычная Черепаха и постоянно таскала на своей спине тяжелый панцирь. Панцирь придавливал ее к земле, и каждый шаг Черепахе давался тяжело. Поэтому жизнь ее, измеряемая количеством этих непростых шагов, также была нелегкой.

Но зато, когда из соседнего леса прибежала голодная Лиса, Черепаха прятала голову под панцирь и спокойно пережидала опасность. Лиса прыгала вокруг, пробовала панцирь на зуб, пыталась перевернуть свою жертву, но Черепаха стояла на своем и оставалась живой.

Однажды Лиса принесла с собой большой кошелек, привела юриста и, усевшись напротив, предложила свои услуги по покупке панциря. Долго думала Черепаха, но в силу бедности фантазии вынуждена была отказаться. И опять рыжая удалилась ни с чем.

Шло время, окружающий мир изменялся. В лесу появились новые технические телекоммуникационные средства. И однажды, выйдя из дома, черепаха увидела висящий на дереве телевизионный экран, где демонстрировались летающие черепахи без панциря. Захлебывающийся от восторга диктор-дятел комментировал их полет: «Какая легкость! Какая скорость! Какая красота! Какое изящество!»

День смотрела черепаха эти передачи, два, три...

И потом в ее маленькой голове родилась мысль о том, что она дура, раз таскает на себе подобную тяжесть — панцирь. Не лучше ли сбросить его? Жить тогда станет намного легче. Страшно? Да, немного страшно, но в последних новостях телеведущая Сова заявила, что будто Лиса уже стала вегетарианкой.

Мир преобразуется. Почему бы не полетать? Небо — оно такое большое и такое прекрасное!

«Достаточно отказаться от панциря и мне сразу будет легче!» — думала Черепаха.

«Достаточно отказаться от панциря и ее сразу будет легче есть!» — думала Лиса, подписывая счет на очередную рекламу летающих черепах.

И в одно прекрасное утро, когда небо, как никогда казалось большим, Черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты».

### **Вопросы:**

1. Скажи, почему говорится о том, что, сняв панцирь, черепаха сделала свой первый и последний шаг к свободе от системы защиты? (лиса ее съела) – разбираем варианты ответов или даем объяснение сами.

2. Почему черепаха стала легкой добычей лисы? По какой причине? – разбираемся с ответами. Черепаха доверилась ложной информации и тем самым разрушила свою систему безопасности, которую составлял панцирь.

3. У человека гораздо больше возможностей избежать опасностей, чем у черепахи. Ты согласна? Если согласна, то почему? – Человек имеет способность на более высоком уровне анализировать информацию, которая к нему поступает из разных источников.

4. Если человек настолько совершенен, почему, по твоему мнению, люди попадают в сложные жизненные ситуации? – обсуждаем услышанное.

5. Как ты думаешь, какие способности нам, необходимо развивать, чтобы реже попадать в трудные жизненные ситуации и научиться находить правильные решения

по изменению ситуации к лучшему? – контроль над своими эмоциональными реакциями (например: плач, страх, паника,...); силу воли, способность к овладению новыми знаниями в различных информационных сферах .

6. С Востока к нам пришло много мудрых изречений. Вот два из них:

- «Трудности и сложные ситуации закаляют человека; делают его сильным».

Казалось бы ситуация: поспорил с другом, обиделся на родных, получил двойку в школе, споткнулся и упал на улице. Почему же в первом изречении подчеркивается мысль о том, что в этой ситуации ты можешь выйти победителем и стать сильнее, чем был раньше? (обсуждаем ответы). А как ты понимаешь высказывание: «Когда у других опускаются руки – я становлюсь бойцом»? (обсуждаем ответы).

- «Дорогу осилит идущий». Как ты понимаешь эти слова? – разбираем ответы. (Можно сидеть и мечтать: «Хочу быть физически сильным», а можно действовать – начать заниматься спортом, записаться в спортивную секцию и т.п. Во втором случае уже начинается продвижение к поставленной цели и вероятность ее достижения будет в этом случае выше, чем у того, кто только об этом мечтает).

7. В отличие от той черепахи, которая сняла с себя панцирь (по незнанию, неопытности), мы во многих ситуациях можем получить своевременную помощь. Приведи, пожалуйста, примеры из своей жизни или из жизни своих близких и друзей – в какие трудные ситуации они попадали, как справлялись с ситуациями, и кто им в этом помог? – разбираем ответы. А у нас в детском доме к кому вы можете обратиться за помощью в трудной жизненной ситуации?

**Выводы по беседе:**

1.- Наши возможности (при соответствующей работе над собой) не имеют границ, они бесконечны.

2.- Выход из сложной ситуации есть. Его нужно найти.

3.- Нельзя стесняться обращаться за помощью к взрослым. (Если бы черепаха посоветовалась с другими жителями леса перед тем, как снять панцирь, больше вероятности, что она осталась бы жива).

4.- Рядом с нами живут люди, которым тяжелее чем нам. Мы просто не всегда знаем об их существовании.

5.- В повседневной жизни часто встречаются люди, которые, как лиса из притчи, стараются ослабить нашу безопасность. Для того, чтобы не попасть под их влияние, необходимо:

- развивать интуицию; повышать уровень знаний во многих направлениях; развивать свои способности; обращаться за помощью к учителям и близким людям.

Разбор высказываний:

*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.*

- 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 так же чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

### **Основные положения беседы**

- Возможности человека безграничны. Выход из сложной ситуации есть, его только нужно найти.

- Рядом всегда есть люди, которым тяжелее, чем тебе (ребенку). Ты просто не всегда знаешь об их существовании.

### **Рефлексия**

- Наш сегодняшний разговор о суициде закончен. Что нового ты узнал(а)? О чем задумался(ась)? Какие чувства у тебя возникли?

- Очень хотелось бы закончить нашу беседу строками из стихотворения:

Не зря пословица гласит,  
Что жизнь прожить – не поле перейти:  
Она немало трудностей таит,  
И место в ней свое найти  
Бывает человеку нелегко.  
Хотя у всех живущих на планете  
Стремленье к этому так велико,  
Что через множество столетий  
Далеких предков размышленья  
Стучатся к нам в сердца сейчас.  
Их мысли и сомненья  
И нас тревожили не раз.  
Ведь так непросто нам порой  
Решить, как поступить,  
Чтоб честным быть перед самим собой  
И в трудный час душой не покривить.  
Что выбрать: совесть иль покой,  
Благополучие иль честь?  
Вопрос подобный задавал  
Себе, конечно, каждый  
И на него ответ мучительно искал.  
Как путник, изнывающий от жажды,  
Мечтает к роднику припасть,  
Так человек стремится поскорей  
С души привычки сбросить власть,  
Стать справедливей и мудрей.  
И, наконец, понять,  
Каким же в этом мире быть,  
Чтоб пред соблазнами любыми устоять,  
И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?