

«За жизнь!»: программа профилактики суицидального поведения в условиях учреждения дополнительного образования детей и молодежи

Попугина Ольга Сергеевна,
педагог-организатор государственного учреждения образования «Речицкий центр творчества детей и молодежи»,
тел. +3752340-9-90-70,
e-mail: rechitsa_tsdt@mail.gomel.by

Профилактика суицидального поведения представляет собой важную воспитательную, социальную задачу, осуществление которой возможно только при интеграции усилий множества ведомств в единую превентивную стратегию. Несмотря на то что различными науками разрабатываются и внедряются в практику все новые и новые методы и технологии предупреждения самоубийств, тревожные тенденции не исчезают.

Проблема профилактики подростковых и молодежных самоубийств относится к числу тех, актуальность которых резко возросла в условиях социокультурного кризиса последних десятилетий. По статистике на сегодняшний день в мире каждые 40 секунд преднамеренно (через суицид) уходит из жизни 1 человек. В целом ежегодно в мире кончают жизнь самоубийством 1 000 000 человек.

По данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счету причиной смерти во всем мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 35 лет в Европе оно занимает второе место после дорожно-транспортных происшествий [1]. Примерно в 10-20 раз большее количество людей совершает суицидальные попытки, что выдвигает эту форму аутоагрессии на 6-е место среди причин потери трудоспособности в мире [4].

В Республике Беларусь частота суицидов, начиная с 1994 года, неуклонно возрастает. В 2013 г. показатель суицидов в Беларуси составил 20,1 случая на 100 тыс. населения, что превышает среднемировой уровень (13-14 случаев на 100 тыс. населения). Это свидетельствует о том, что наша страна относится к группе с высоким и очень высоким уровнем самоубийств [3].

Суицидальное поведение традиционно является предметом изучения философов (Н.А. Бердяев, А. Камю, И. Кант, М. Монтень, Сенека, А. Шопенгауэр, Б.Г. Юдин, Д. Юм, К. Ясперс); социологов (Я.И. Гилинский, Э. Дюркгейм, М. Хальбвакс); юристов (А.Ф. Кони); медиков (Н.И. Козлов, Ч. Ламброзо, А.Д. Никитин, М. Ферри); психиатров (А.Г. Амбрумова, С.В. Бородин, Е.М. Вроно, А.Е. Личко, А.Р. Ратинов, Е.Г. Трайнина, Ж.Э. Эскироль); психологов (Г.А. Бутрим, М.В. Горская, Е.В. Змановская, Н.В. Конончук, К. Меннингер, Э. Шнейдман, В. Франкл, З.Фрейд).

Исследователи, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями подростков, выделили четыре основные причины самоубийства:

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все

зависит не от тебя);

- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя) [2].

Таким образом, мотивом или причиной суицида могут быть:

- семейные конфликты, развод родителей;
- болезнь, смерть близких и друзей;
- одиночество, неудачная любовь;
- ощущение своей несостоятельности (неуспех при сдаче экзамена, не соответствие требованиям родителей);
- оскорбление, унижение со стороны окружающих, в том числе со стороны членов семьи;
- опасение уголовной ответственности;
- боязнь иного наказания или позора;
- конфликты, связанные с учебой;
- реакции на чувство вины или следствие переживания стыда, страх столкновения с болезненной ситуацией;
- протест против окружения, против ситуации, сложившейся в определенной социальной группе;
- месть;
- избегание (наказание, страдания);
- самонаказание;
- отказ (от существования).

В условиях дополнительного образования детей и молодежи работа по профилактике суицидального поведения практически не ведется в связи с отсутствием специалистов. Однако я имею высшее образование по специальности «Психология», получила квалификацию «Преподаватель психологии» и смогла разработать психолого-профилактическую программу, которую можно использовать в работе с учащимися в рамках шестого школьного дня в учреждении дополнительного образования детей и молодежи.

Цель данной программы: создание условий для организации цикла занятий по профилактике суицидального поведения.

Задачи:

- развить личностные ресурсы учащихся: адекватную самооценку, эмоциональную стабильность, навыки самостоятельного решения проблем, поиска и принятия социальной поддержки, устойчивость к давлению сверстников, умение контролировать свое поведение;
- способствовать осознанию подростками ценности себя и других, собственной жизни, формировать позитивный настрой на будущее;
- способствовать осознанию подростками того, что у них есть эмоциональные связи со своими друзьями и родственниками, которые принимают их такими какие они есть и всегда готовы им помочь;
- способствовать поиску конструктивного выхода в критической ситуации, определению целей и планов на будущее;

-содействовать раскрытию личностных ресурсов подростков для разрешения трудных ситуаций.

Принципы работы:

-принцип ценности личности, включающий в себя ценность каждого участника;
-принцип уникальности личности – признание индивидуальности каждого человека;

-принцип приоритета личностного развития, который заключается в том, что обучение является не самоцелью, а средством развития личности каждого ребенка;

-принцип ориентации на зону ближнего развития каждого учащегося.

Форма работы: групповая.

Количество участников: 10-12 человек.

Возраст учащихся: 13-15 лет.

Продолжительность: 7 занятий.

Продолжительность занятий 60 минут.

Далее представлена небольшая часть тех упражнений, которые могут быть использованы на занятиях.

Упражнение «Мой внутренний ребенок»

Цель: самопознание и осознание подростками своей ценности.

Вспомните себя ребенком. Выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства. Представьте себя таким, каким вы были тогда. Сколько вам было лет? Как вы выглядели? Что вы чувствовали? Что вы хотели сказать людям? В чем вы нуждались? Обратитесь к этому ребенку. Скажите ему несколько теплых слов одобрения и поддержки с позиций вашего возраста, вашего жизненного опыта. Скажите о том, как вы относитесь к нему сейчас, что вы чувствуете, посоветуйте ему что-нибудь. Станьте ему таким родителем (крестным отцом или крестной матерью), какого сами хотели иметь или каким стали в отношении ваших собственных детей. Если хотите, возьмите в руки мягкую игрушку, куклу или вашу фотографию, почувствуйте, что у вас в руках тот ребенок, которым вы были, поласкайте, побаюкайте его, спойте ему колыбельную песню. Отпустите те чувства, которые вы испытываете сейчас, позвольте им быть. Когда закончите это упражнение, обязательно запишите чувства и мысли, пришедшие вам в голову

Упражнение «Замороженный»

Цель: развитие у подростков навыков управления чувствами.

Группа делится пополам. Половина ребят будет играть роль «замороженных», вторая половина – «реаниматоры». Задача «замороженных» – застыть и не реагировать на внешние раздражители. Задача «реаниматоров» – оживить «замороженных», не прикасаясь к ним руками, используя мимику, жесты. «Замороженный» считается реанимированным, если он улыбнется или поменяет позу. На выполнение упражнения дается 2 минуты. Затем партнеры меняются местами.

Обсуждение: насколько было сложно сохранять невозмутимость, насколько было трудным «оживить» «замороженного». Если кто-то выбыл из игры, то почему?

Упражнение «Об одиночестве»

Цель: помочь осознать подросткам, что у них есть эмоциональные связи со своими друзьями и родственниками, что он не одиноки и могут доверять другим в самой трудной ситуации. Так же рассказать им о том, что при построении отношений не бывает движения с одной стороны, и чтобы не быть одиноким, необходимо выйти из своего «замка».

Ход работы: Зачитывается притча «Об одиночестве», далее обсуждается ее смысл вместе со всей группой.

Об одиночестве

В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала. Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости... Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее? Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим. Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали.

Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают.

- Кто ты? – одними глазами спросила она.

- Я – Доверие, из страны Любви, - мягко улыбнулся он в ответ.

- Ты пришел, чтобы увести меня с собой?

- Только если ты сама этого захочешь.

- Но как же ты прошел мимо дракона?

- Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется

Доверие...

Обсуждение притчи.

Упражнение «Поплавок в океане»

Цель: осознание подростками ценности их жизни.

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер, на некоторое время волна может накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Упражнение «В поисках смысла жизни»

Цель: выявление подростками своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение – это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

- Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
- Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
- Как я отношусь к тому, как я живу?
- Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Самые смелые могут озвучить свои мысли.

Возможно, они совпадают с мыслями большинства ребят. Можно обсудить, почему?

Замечания: для некоторых подростков задание найти для ведущих смысл своей жизни может оказаться трудным, возможно, кто-то из участников относится к жизни потребительски. Не следует поправлять их ответы. Осознание должно прийти к ним самостоятельно, например, во время занятий. Тогда это будет высокой оценкой вашей работы с группой.

Упражнение «Принятие лучшего в себе»

Цель: принятие себя подростками.

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

- Три мои лучшие физические части тела:
- Три лучшие качества в общении:
- Три необычные характеристики самого себя:
- Три особенности сердца:
- Одна самая важная моя ценность
- Самое важное качество.

Обсуждение: легко ли было искать в себе лучшие качества? Подвести подростков к тому, что в каждом из нас есть «сильные стороны».

Упражнение «Я – подарок человечеству»

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я – подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

После 5 минут раздумий ребята по кругу высказывают свои соображения. Группа поддерживает своего товарища заявлениями: «Это действительно так!»

Упражнение «Маяк»

Цель: осознание подростками ценности их жизни.

Хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, покинутым.

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мели, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, источник, который никогда не гаснет.

Упражнение «Рыба для размышления»

Цель: осознание того, что каждый человек в жизни может испытывать отрицательные эмоции, что является нормальным явлением.

Предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» – вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх – это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно, когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

Обсуждение. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Упражнение «Коллаж «Мой герб»»

Цель: способствовать развитию веры подростков в себя, своих сильных сторон.

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит – это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей – самое большое свое достижение.

В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

Каждому из нас надо помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;
- мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;
- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»

Цель: создать положительную обратную связь участникам тренинга по завершении работы.

Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как расстаться, соберем каждому участнику «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «собирать чемодан» будем вместе. Содержимое «чемодана» будет особым. Мы «положим» то, что поможет еще раз каждому из вас задуматься, понять и осознать свою уникальность, свои положительные стороны, а также те качества. Которые помогут вам бороться с жизненными трудностями. «Чемодан» будем собирать каждому участнику без него. Когда мы закончим, то пригласим его и вручим «чемодан», который он унесет с собой, не задавая вопросов.

Литература

1. Беянин, В. Г. Особенности прогнозирования суицидального и парасуицидального поведения у подростков / В.Г. Беянин, Л.Н. Нестер, Т.А.Артемяева // III съезд психиатров и наркологов Республики Беларусь: материалы съезда; редкол.: С.А. Игумнов [и др.]. – Мн., 2009. – С. 268 – 269.
2. Гелда, А. П. Неадаптивные позиции личности в ситуации суицидогенного конфликта / А. П. Гелда [и др.] // III съезд психиатров и наркологов Республики Беларусь: материалы съезда; редкол.: С.А. Игумнов [и др.]. – Мн., 2009. – С. 196 – 197.
3. Квитко, Н. И. Правовые основы судебно-психологической экспертизы по факту самоубийства: монография / Н. И. Квитко, Н. К. Потоцкий, Е. Н. Холопова. – М.: ЦЮЛ ЩИТ, 2001. – 172 с.
4. Юрьева, Л. Н. Клиническая суицидология: монография / Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск, 2006. – 472 с.