

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «Компаніївський фаховий коледж ветеринарної медицини
БНАУ»

Презентація (тренінг) на тему:
« Попередження самоушкоджень, суїцидальної поведінки »

Підготувала
практичний психолог
Квашук Алла Миколаївна

- Мета: розширити знання учнів із проблеми суїциду; навчити їх розпізнавати ознаки й допомагати собі та іншим виходити з кризових ситуацій.



Хід тренінгу:

Вправа «Знайомство» (3хв.)

Мета: визначити ціннісні орієнтири учнів; створити сприятливу атмосферу в групі.

Закінчити фразу: «Я ціную своє життя за....»

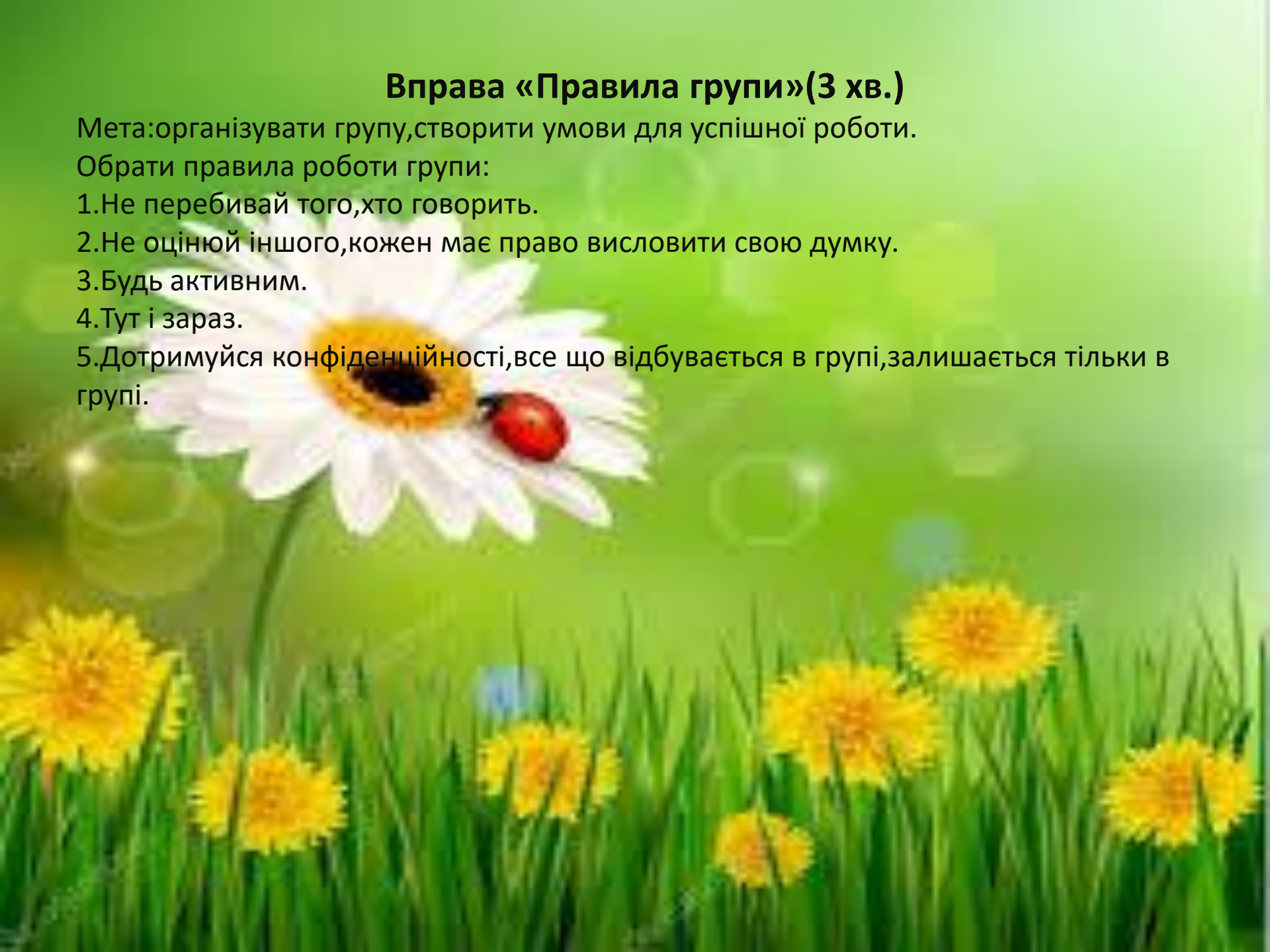


Вправа «Правила групи»(3 хв.)

Мета: організувати групу, створити умови для успішної роботи.

Обрати правила роботи групи:

1. Не перебивай того, хто говорить.
2. Не оцінюй іншого, кожен має право висловити свою думку.
3. Будь активним.
4. Тут і зараз.
5. Дотримуйся конфіденційності, все що відбувається в групі, залишається тільки в групі.



Вправа «Привітання»

Вам потрібно, розмістившись колом, вітатися одне з одним, але так, щоб слова вітання жодного разу не повторилися. Наприклад:
Добрий день, Андрію!



Самогубство — це свідомий акт самознищення, спричинений вкрай фрустраційною ситуацією. До спроби самогубства доходить, коли людина відчуває нестерпні страждання, що викликані ситуацією, у якій вона знаходиться, безсилля щодо цієї ситуації і відсутність надії на її зміну.

Вправа «Що обираю я?»

Психолог: Для цієї вправи об'єднайтесь у дві групи. Кожна команда отримує аркуш паперу, на якому написані слова «Суїцид», «Причини суїциду», «Запобігання суїциду» зі стрілочками. Біля цих стрілочок потрібно написати слова-асоціації. Наприклад: «Суїцид» – смерть, горе і т.д. Потім капітани команд зачитують свої відповіді, доповнюють один одного.



Вправа «Розкажи про себе»

Мета: Розвивати здібності до самопізнання; формувати навички спілкування; виховувати почуття оптимізму, бажання долати труднощі й перешкоди; сприяти корекції системи цінностей та потреб учнів.

Потрібно написати своє ім'я великими літерами в стовпчик. Напроти кожної літери зазначити властивість, що характеризує вас. Наприклад:

Н — наполеглива

А — активна

Д — добра

І — ініціативна

Я — яскрава

Потім потрібно дати відповідь на запитання «Хто я?». Варіантів відповіді повинно бути не менше п'яти.

Виділяють 16 основних мотивів або причин суїцидальної поведінки.

- 1.Переживання образи, самотності, відчуженості.
- 2.Реальна або уявна втрата батьківської любові, нерозділене кохання, ревності.
- 3.Переживання, пов'язані зі смертю одного з батьків, розлученням батьків.
- 4.Почуття провини, сорому, не задоволення собою.
- 5.Страх перед ганьбою, глузуванням, приниженням.
- 6.Страх перед покаранням.
- 7.Любовні невдачі, вагітність.
- 8.Почуття помсти, шантаж.
- 9.Бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття.
- 10.Співчуття або наслідування приятелів , героїв книжок, фільмів, захоплення Інтернетом.
- 11.Алкоголізм, уживання наркотиків, токсичних препаратів.
- 12.Смертельні захворювання (СНІД).
- 13.Зниження настрою, депресії.
- 14.Надто критичне ставлення до себе.
- 15.Очікувані успіхи не відповідають реальним досягненням.
- 16.Страждання від невиліковних хвороб.

Вправа «Які ознаки проявляє людина, яка вирішила покінчити з життям?» (5 хв)

Поведінкові ознаки :

1. Роздавати оточуючим речі, які є для людини особливо значущими, остаточно упорядковувати справи
2. Демонструвати радикальні зміни в поведінці, такі як: • в їжі – їсти замало або забагато; • у сні – спати занадто мало або занадто багато; • у зовнішньому вигляді – стати неохайним; • у шкільних звичках – пропускати заняття, не виконувати домашніх завдань, уникати спілкування з однокласниками, бути дратівливим, похмурым, перебувати в пригніченому настрої; • замкнутися, відсторонитися від родини й друзів; • бути надмірно діяльним або, навпаки, байдужим до навколишнього світу, відчувати поперемінно то раптову ейфорію, то напади розпачу.
3. 3. Проявляти ознаки безпорадності, безнадійності й розпачу

Ознаки:

словесні, поведінкові й ситуаційні.

Словесні ознаки.

Людина, яка готується до самогубства, часто говорить про свій душевний стан.

Вона може:

1. Прямо і явно говорити про смерть: «Я збираюся покінчити із собою»; «Я не можу так далі жити».
2. Побічно натякати про свій намір: «Я більше не буду ні для кого проблемою»; «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися».
3. Багато жартувати на тему самогубства.
4. Проявляти нездорову зацікавленість питаннями смерті.

Що робити підлітку, якщо він побачив у товариша спробу суїциду.

1.Негайно покликати дорослих

- Звернутися до батьків, викладачів, куратора, вихователя.
- Якщо ситуація критична – **дзвонити 103** (швидка допомога).

2.Не залишати друга самого

- Бути поруч до приїзду допомоги.
- Спокійно говорити, підтримувати, не кричати й не дорікати.

3.Постаратися прибрати небезпечні предмети

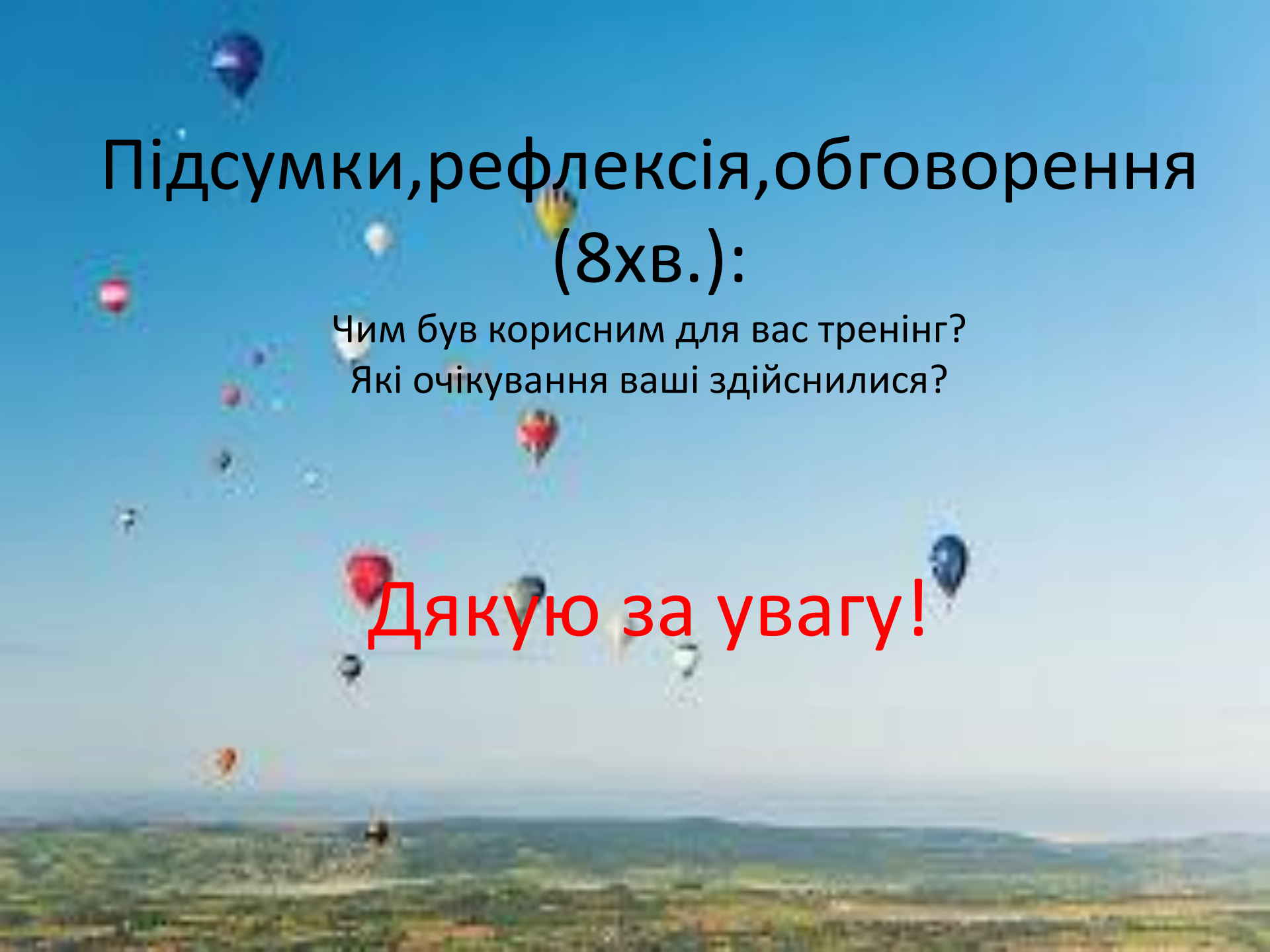
- Якщо це можливо і безпечно: забрати гострі речі, ліки, шнури.

4.Говорити прості й теплі слова

- «Я з тобою», «Ти для мене важливий», «Я тебе чую».
- Не варто засуджувати або казати «чому ти так зробив».

5.Обов'язково розповісти дорослим

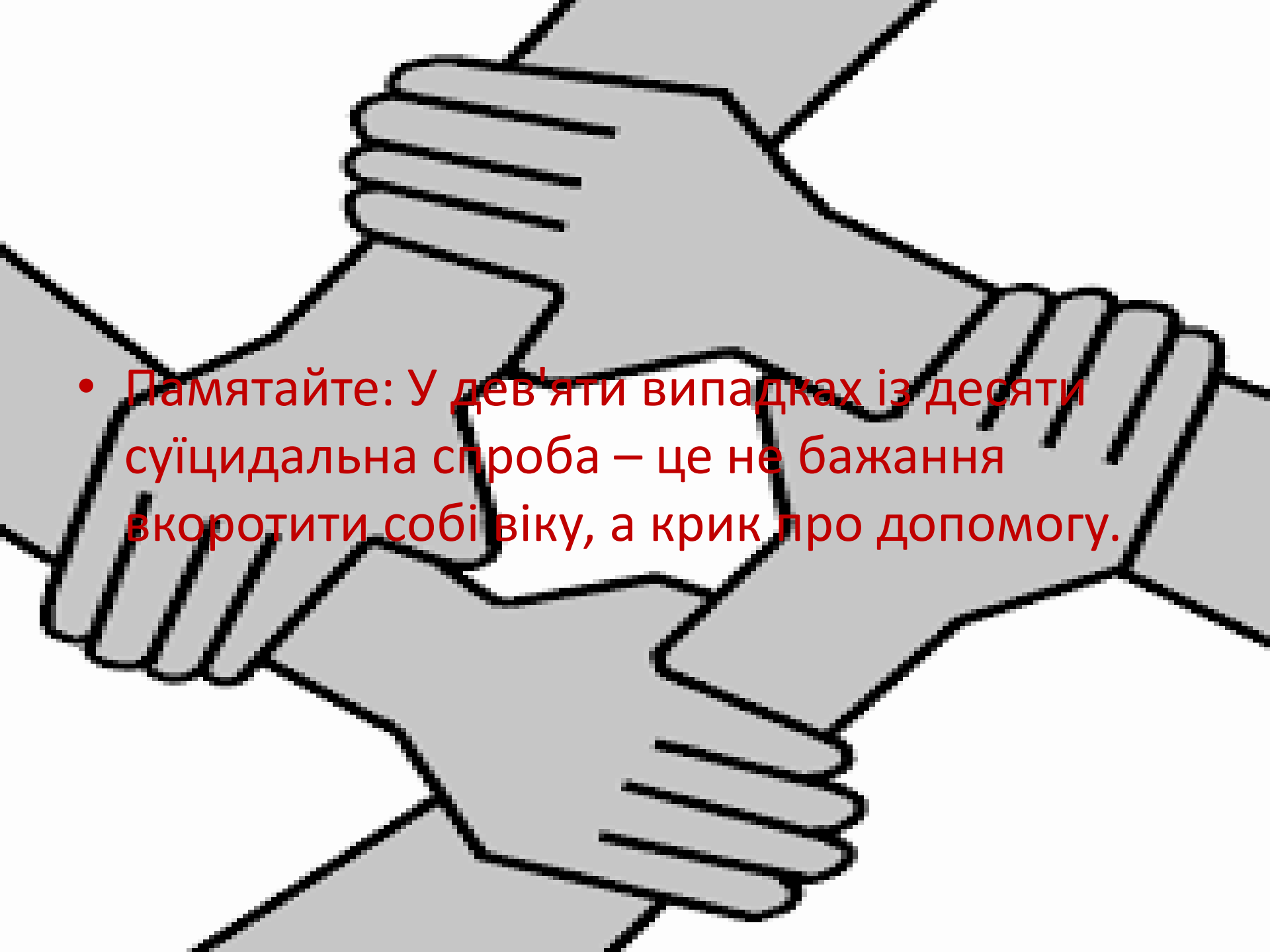
- Це не «зрада» і не «секрет». Це спосіб врятувати життя.



Підсумки, рефлексія, обговорення (8хв.):

Чим був корисним для вас тренінг?
Які очікування ваші здійснилися?

Дякую за увагу!

- 
- Пам'ятайте: У дев'яти випадках із десяти суїцидальна спроба – це не бажання вкоротити собі віку, а крик про допомогу.