

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени Мухажира Уммаева  
с. п. В-Балкария» Черекского района Кабардино-Балкарской  
Республики

Единый Классный час на тему:  
«Что такое суицид и как с ним бороться?»

*Классный руководитель  
Газаева Асият Сейфуновна*

с.п. Верхняя Балкария

## **Единый Классный час на тему:**

### **«Что такое суицид и как с ним бороться?»**

**Цель:** раскрытие проблемы суицида среди подростков.

**Задачи:**

1. Познакомить с понятием «суицид»;
2. Оградить детей от интернет-игр, приводящих к суициду

**Форма проведения:** тренинговое занятие

**Целевая группа:** учащиеся 8– 11 классов

**Оборудование:** презентация, стихи.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**На доске изречения:**

**«Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу» (Жорж Санд).**

**«Самоубийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого» (Веслав Брудзинский).**

**«Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал» (Р.Алев).**

**1. Мини-лекция «Что такое суицид?»**

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

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение двух последних десятилетий удвоилась. До 13 лет суициды редки. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают мысли о суициде, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия демонстративного характера. Максимальный всплеск приходится на 16 – 19 лет – период перехода из детства во взрослую жизнь. Некоторые специалисты считают, что в 10% случаев суицидальное

поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания, крик о помощи.

Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи. Что такое суицид подростка? Как считает известный российский психиатр Петр Безменов, «это, по сути, признание нежелания или неумения изменить тяжелую для него ситуацию. Вместо того чтобы воздействовать на ситуацию, пытаться изменить ее, подросток пытается уйти».

У каждого в жизни бывают трудные моменты, проблемы. У меня и у каждого кто находится в этом классе хотя бы раз в жизни были моменты, когда казалось, что нет выхода. А в вашем возрасте случается, что самая незначительная, маленькая проблема кажется огромной, не решаемой, такие как: ссора с родителями, безответная любовь, экзамен, который не сдали. Но если вы не пройдете через все эти трудности и проблемы, вы не станете сильнее, готовые к взрослой жизни.

Хочу рассказать вам одну притчу «Урок бабочки»

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил. Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать. А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться. Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

- Ребята, какой вывод можно сделать из этой притчи? (Ответы детей)

**«Синий кит», «Море китов», «Тихий дом», « 4:20»-игра или реальность?**

Ребята, наверное каждый второй из вас сидят в соц.сетях : в инстаграмме, в контакте, одноклассниках. С 2015 года в России, в соц.сетях появились группы суицида. Некий 21летний Филипп Лис создал игру под различными названиями «Синий кит» «Море китов» «Тихий дом». В эту игру принимали подростков. Проверяли их различными заданиями сначала легкими, а потом

усложняли. Каждому участнику давалось 50 заданий самым последним из которых был суицид. Каждый день в 4:20 участникам приходили новые задания, которые они должны были выполнить. А если кто-либо отказывался от суицида, ему угрожали, что убьют его родителей, что знают его место жительства. Испуганный подросток совершал суицид. Потом эта игра перешла в Казахстан и Киргизию и подростки начали массовый суицид. Из-за этой игры покончили жизнь самоубийством много подростков. Филиппа Лиса посадили, а в соц.сетях начали контроль за такими подозрительными группами.

Я рассказываю все это. Потому что хочу предостеречь вас, чтобы вы не совершали ошибок этих детей, чтобы были осторожными, сидя в соц.сетях.

Если когда-нибудь вам будет казаться, что нет выхода, что все потеряно, вспомните тех, кому хуже. Про тех, кто голодает, кто болеет и они цепляются за каждую тонкую ниточку своей жизни, они борются за жизнь.

Радуйтесь каждому дню, красоте окружающей природы, друзьям, улыбке мамы. Любите себя, родных, близких, друзей, будьте лидерами, занимайтесь спортом, любимым занятием, старайтесь меньше сидеть в соц.сетях, ведь красота и прелесть реальной жизни не сравнима с виртуальной жизнью.. Будьте сильными, не дайте сломить вас трудностям, будьте выше этих трудностей. Давайте жить под лозунгом: «Мы за жизнь, мы против суицида».

### **Рефлексия**

- Наш сегодняшний разговор о суициде закончен. Что нового вы узнали? О чем задумались? Какие чувства у вас возникли?

**Хотелось бы закончить нашу беседу строками из стихотворения:**

**Пробеги или умри,**

**4:20, «Синий кит».**

**Остановитесь, дети,**

**Остановите суицид.**

**Имей ты мнение свое,**

**Будь лидером всегда,**

**Сойди ты с этого пути,**

**Спаси друзей,**

**Смерть ерунда.**

**Ты море боли причиняешь той,**

**Что родила и воспитала.**

**Не ведись на игры, будь собой,**

**И подари улыбку маме,**

**Ты ведь совсем дитя,**

**Чтоб принимать такие игры.**

**Подумай, ведь жизнь у нас у всех одна,**

**Не для того, чтоб детей мы хоронили,**

**И люди, что причастны к играм,**

**Чтоб пусто было вам.**

**Опросник Г.Айзенка.**

«Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит – 0».

**Подходит**  
**Не совсем**  
**Не подходит**

1. Часто я не уверен в своих силах  
2  
1  
0
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход  
2  
1  
0
3. Я часто оставляю за собой последнее слово  
2  
1  
0
4. Мне трудно менять свои привычки  
2  
1  
0
5. Я часто из-за пустяков краснею  
2  
1  
0
6. Неприятности меня сильно расстраивают и я падаю духом  
2  
1  
0
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника.  
2  
1  
0
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое  
2  
1  
0
9. Я часто просыпаюсь ночью

2  
1  
0

10. При крупных неприятностях я виню только себя.

2  
1  
0

11. Меня легко рассердить

2  
1  
0

12. Я очень осторожен по отношению к переменам в своей жизни

2  
1  
0

13. Я легко впадаю в уныние

2  
1  
0

14. несчастья и неудачи меня ничему не учат

2  
1  
0

15. Мне приходится часто делать замечания другим

2

1

0

16. В споре меня трудно переубедить

2

1

0

17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности

2

1

0

18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной

2

1

0

19. Я хочу быть авторитетом для окружающих

2

1

0

20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться

2

1

0

21. Меня пугают трудности, с которыми мне придется встретиться в жизни

2

1

0

22. Нередко я чувствую себя беззащитным

2

1

0

23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха

2

1

0

24. Я легко сближаюсь с людьми

2

1

0

25. Я часто копаюсь в своих недостатках

2

1

0

26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния

2

1

0

27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь

2

1

0

28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно  
меняется

2

1

0

29. меня легко убедить

2

1

0

30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности

2

1

0

31. Я предпочитаю руководить, а не подчиняться

2

1

0

32. Нередко я проявляю упрямство

2

1

0

33. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски

2

1

0

34. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.

2

1

0

35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция

2

1

0

36. Я неохотно иду на риск

2

1

0

37. Я с трудом переношу время ожидания

2

1

0

38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки

2

1

0

39. Я мстителен

2

1

0

40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов.

2

1

0

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

#### **Ключ:**

1. Шкала тревожности: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала фрустрации: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. Ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – «8 - 14». Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

Характеристики, которые исследуются в опроснике, имеют следующие определения:

- *личностная тревожность* - склонность индивида к переживанию тревоги, порогом возникновения реакции тревоги;
- *фрустрация* - психическое состояние характеризующаяся низким, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели;
- *агрессия* – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям;
- *ригидность* – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Наиболее информативными показателями риска можно считать личностную тревожность и фрустрацию, но надо заметить, что лишь на основании этого теста нельзя сделать достоверные выводы о наличии риска совершения суицида.