

ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»

Отделение методической помощи

«Особенности работы социального педагога по профилактике суицидальных тенденций проблемной личности»

**Подготовила:
соц. педагог
Быканова М.А.**

2021 год

Суицид в подростковой среде является одной из первостепенных проблем и стоит в одном ряду с проблемами распространения наркомании и алкоголизма, преступности несовершеннолетних.

Одними из наиболее суицидально опасных возрастов являются подростковый и юношеский, когда происходит формирование сексуально-ролевой идентификации, особо остро переживаются неразделенная любовь, конфликты с друзьями, родителями, школьные проблемы. Завершенный суицид стоит на втором месте среди причин смерти.

Основные причины суицида несовершеннолетних:

- ✓ неразделенная любовь;
- ✓ конфликты с родителями и сверстниками;
- ✓ страх перед будущим;
- ✓ одиночество.

Особенно остро проблема подростковых суицидов ощущается в крупных населенных пунктах. Этому способствуют, в том числе, смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе, изменение приоритетов воспитания в современном образовании, бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов.

Мощным фактором, влияющим на подростка, является система его социальных связей, прежде всего семья. Вместе с тем именно для подростков все большее значение приобретают отношения со сверстниками (дружеские связи, первые влюбленности и т.п.). Спецификой подросткового возраста является повышенная сензитивность, совпадающая с периодом неопределенности и вхождения во взрослую жизнь. Зачастую это способствует тому, что в кризисной ситуации подросток может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ ее разрешения. Кроме того, подробное и детализированное освещение подростковых суицидов в СМИ, с чем мы имеем дело в настоящее время, как правило вызывает «эффект заражения» («эффект Вертера»), что порождает новую волну суицидов в соответствующей возрастной или социальной группе. Такое положение нельзя оставить без внимания. В большинстве случаев суициды совершают вполне нормальные дети.

В связи с тем, что большую часть времени подростки проводят вне дома (преимущественно в образовательных учреждениях) то именно педагоги должны продумать систему мер по предупреждению суицидального поведения.

Примерный алгоритм исследования риска суицидального поведения у детей и подростков социального педагога

1. Исследование психологической атмосферы в семье, изучение личных дел несовершеннолетних, диагностическое исследование психологической атмосферы в семье, посещение на дому, взаимодействие с ближайшим социальным окружением подростка, особенно необходимо обратить внимание на:

- ✓ несправедливое отношение со стороны родителей;
- ✓ развод (или супружеские измены) в семье;
- ✓ потерю одного из членов семьи;
- ✓ неудовлетворенность в доверительных отношениях с родителями;
- ✓ одиночество, недостаток внимания со стороны окружающих.

2. Наблюдение за состоянием психического и физического здоровья, изучение личных дел и медицинских карт несовершеннолетних, особенно обратить внимание на:

- ✓ реальные конфликты и мотивы участников конфликта;
- ✓ патологические наследственные причины (алкоголизм родителей, психопатия, психологические травмы, зависимости и пр.);
- ✓ соматические заболевания, эмоциональные переживания, зависимости от компьютерных и азартных игр, алкоголя, наркотических веществ.

3. Взаимодействие в социуме, изучение межличностных отношений «ребенок – ребенок», «ребенок – педагог», выявление референтных групп, особенно обратить внимание на:

- ✓ отверженность, неприятие, унижение личностного достоинства ребенка и др.;
- ✓ несостоятельность, неудачи в учебе, падение престижа в коллективе сверстников;
- ✓ несправедливые требования к несовершеннолетнему;
- ✓ принадлежность к молодежным асоциально настроенным группам, деструктивным сектам или боязнь конфликтов, угроз, расправ за разрыв отношений с ними;
- ✓ страх иного наказания или позора, самоосуждение за неблагоприятный поступок.

4. Дезадаптирующие условия:

- ✓ снижение толерантности к эмоциональным нагрузкам;
- ✓ своеобразии личностного развития, несформированность навыков общения;
- ✓ неадекватная самооценка личностных возможностей;
- ✓ потеря любимого человека; уязвленное чувство собственного достоинства;
- ✓ отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство;
- ✓ состояние постоянного (прогрессирующего) переутомления;
- ✓ паническая боязнь будущего и т.д.

Необходимо хорошо знать индивидуальные психофизиологические и социально-психологические особенности ребенка. Любое изменение в его поведение должно настораживать. Угрюм он, раздражителен или замкнут, или, наоборот, излишне возбудим – повод для тревоги есть, тем более, что дети – народ непредсказуемый. Крайне важно, чтобы родители ребенка не боялись обращаться за помощью, если они заметили явные (и даже не очень) проблемы в психическом состоянии своих детей. Совершенно недопустимо отлучать ребенка от дома, да еще и подталкивать его к этому: «И обратно не приходи».

Такие «страшные слова» срываются с родительских уст нередко, порой оказываясь последним напутствием.

Необходимо обращать внимание на факторы риска, признаки и знаки суицидального поведения в детском и подростковом возрасте:

- ✓ суицидальная предрасположенность, т.е. наличие родственников, совершивших суицид (так называемая отягощенная наследственность);
- ✓ отсутствие теплых, доверительных отношений в семье (нежеланный ребенок), чувство отверженности;
- ✓ потерю родителей, распад семьи;
- ✓ избиение или насилие со стороны родителей, братьев или сестер, других родственников;
- ✓ физическое или моральное унижение со стороны близких людей;
- ✓ чувство страха, тоски и отчаяния или же чувство обиды;
- ✓ конфликт с педагогами или одноклассниками;
- ✓ страх наказания за совершенные или несовершенные проступки;
- ✓ одиночество;
- ✓ состояние алкогольного опьянения или токсического отравления;
- ✓ патологию характера и психические заболевания.

Физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ребенка должно отслеживаться с момента его поступления в школу. Зачастую суицидальные попытки имеют наследственную природу, поэтому педагоги и медработник должны изучить личное дело каждого ребенка, постараться найти ответы на все вопросы по представленной схеме; регулярно вести картотеку группы подростков суицидально риска.

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание врача, родителей, администрации на этого подростка.

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. Осуществляя профилактику суицида, важно знать, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию. В связи с этим необходимо осуществлять непрерывную профилактику, с самого первого класса, учитывая основные виды деятельности детей во все школьные психологические периоды.

Рекомендации социальному педагогу по выявлению подростков группы суицидального риска

Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишиться себя жизни. При

заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предотвращён и не выйдёт в план внешнего поведения.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением (чаще всего, это нарушение общения с близкими, с семьей).

Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью.

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по:

- формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с детьми;
- оптимизации учебной деятельности несовершеннолетних;
- вовлечению подростков в социально-значимые виды деятельности;
- организации детского самоуправления;
- формированию установок у подрастающего поколения на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с детьми должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей педагоги могут сделать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением ребенка;
- анализировать его отношения со сверстниками.

Предотвращать суицидальные попытки было бы легче, если бы их совершали люди лишь определенного склада характера, но, к сожалению, тип суицидоподверженного подростка пока не установлен и, как полагают, сделать это невозможно. Например, дети из обеспеченных семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем дети из семей малоимущих. С жизнью расстаются не только те подростки, у которых плохая успеваемость и разлаженный контакт с окружающими, но и те, у кого нет проблем ни в семье, ни в школе.

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.

4. Одобряйте и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.

5. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.

6. Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

7. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

8. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

«Что посеешь, то и пожнёшь!» – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен:

«Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе».

Памятка для родителей

«Приемы повышения самооценки или чувства самоценности ребенка»

(Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»)

1. Безусловно принимать ребенка.
2. Активно слушать его переживания и потребности.
3. Бывать (читать, играть, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в его занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например, «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Хорошо, что ты пришла», «Мне нравится, как ты...», «Я по тебе соскучилась», «Давай (посидим, поделаем...) вместе», «Ты, конечно, справишься», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты моя хорошая».
10. Обнимать не менее 4-х раз, а лучше по 8 раз в день.
11. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
12. Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
13. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни
14. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
15. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

16. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.

17. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно разъяснительным, чем повелительным.

18. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.

19. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него.

Советы для педагогов

Если подросток, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

✓ Не отталкивайте его, если он решил поделиться с вами своими проблемами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к специалистам.

✓ Доверяйте своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у этого подростка. Подмечайте предупреждающие знаки.

✓ Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».

✓ Дайте знать, что готовы ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в секрете, если какая-то информация может оказать влияние на его безопасность.

✓ Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.

✓ Говорите искренне. Постарайтесь установить, насколько серьезна угроза. Помните, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда завершаются попыткой покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

✓ Попытайтесь узнать, разработан ли у него план действий. Конкретный план – знак действительной опасности.

✓ Убедите подростка в том, что действительно есть человек, к которому можно обратиться за помощью.

✓ Не предлагайте простых решений типа «Вам сейчас необходимо хорошо выспаться, утром Вы почувствуете себя лучше».

✓ Покажите подростку, что вы намереваетесь поговорить о чувствах и не осуждаете его за эти чувства.

✓ Помогите ребёнку осмыслить, как управлять кризисной ситуацией и осознать, что сильный стресс препятствует целиком осознать ситуацию. Ненавязчиво предложите найти некое решение.

✓ Окажите помощь в поиске людей или места, которые бы снизили переживаемый стресс. При любой возможности влияйте так, чтобы немного уменьшить давление.

✓ Помогите подростку осмыслить, что присутствующее чувство безопасности не будет постоянно.

Типичные заблуждения, которые затрудняют, осложняют профилактику суицидальных рисков несовершеннолетних.

Заблуждение 1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными

Факт. Самоубийства совершают люди как с психическими отклонениями, так и без.

Заблуждение 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решился покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Факт. Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийство.

Факт. Люди, сводящие счёты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях.

Заблуждение 4. Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут профессионалы.

Факт. Понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины.

Заблуждение 5. Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она остается.

Факт. Большинство суицидальных кризисов является преходящими и устраняются при соответствующей помощи.

Заблуждение 6. Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы.

Факт. Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Лучший способ выяснения суицидальных намерений – прямой вопрос о них.

Заблуждение 7. Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

Факт. Суицидальные формы поведения или «демонстративные» некоторых людей представляют собой призыв о помощи, посылаемый другим.

Заблуждение 8. Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.

Факт. Немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначно решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли.

Игры и упражнения с детьми, направленные на профилактику суицидов

Квадрат

1 человек в центре. Остальные образуют вокруг него квадрат или прямоугольник. Человек в центре меняет положение (крутится вокруг своей оси). Остальные должны встать также, как стояли по отношению к этому человеку.

- Что нам показало это упражнение?

(мы должны уметь слышать, принимать чужое мнение, помогает сплотиться и т.д.)

Дождь. Ветер. Ураган.

Присутствующие делятся на группы по 3 человека (2 человека – создают домик, 1 – житель), должен один или два остаться лишний. Ведущий произносит по очереди 3 слова:

Дождь (жители выбегают из своих домов и прячутся под другими).

Ветер (крыша улетает и ищет жителя).

Ураган (всё ломается, все разбегаются и меняются местами).

- Как можно связать с темой суицида эту игру? (тебе всё равно помогут, рано или поздно проблемы решатся, один ты не останешься и т.д.)

Лишний

Присутствующие встают в круг, выбирают лидера, который отправляется за круг. Стоящие в кругу крепко смыкают руки и делают всё, чтобы человек за кругом не попал внутрь. А он должен попасть туда любыми способами (силой, уговорами и т.д.)

- Как вы себя чувствовали, находясь за кругом?

- Почему вы не пропустили этого человека?

- Почему вы решили пропустить?

За круг лучше выводить самого сильного лидера, чтобы он ощутил на себе, как тяжело остаться в одиночестве, когда от тебя все отворачиваются, т.к. чаще всего инициаторами травли изгоев являются они.

Отверженный же увидит, что всегда найдётся человек, который тебе поможет, или способ оказаться в центре внимания.

Ни в коем случае отверженных или изгоев за круг выводить нельзя.

Жизненная проблема

Один человек выходит и встаёт на одну ногу.

- Какие у вас ощущения?

- Что будет если вы простоите долго?

- Давайте поможем ей (ему). Предлагайте, что нужно сделать для того, чтобы стало легче. (Подставить стул, помочь самому, думать о чём-то хорошем, присесть, встать на две ноги и т.д.,)

- Вам сейчас лучше?

Жизненные трудности есть у каждого человека, эти трудности можно решить. Во-первых, тебе обязательно кто-то поможет, во-вторых, зачем стоять на одной ноге, если у тебя есть другая.

Пятна Роришаха

Делается капля чёрного цвета на белом листе.

- На что похожа эта капля? Дорисуй её.

Дети дорисовывают. Бывает, что рисунок в результате занимает весь лист.

Необходимо объяснить ребятам, что чаще всего из незначительной ситуации мы раздуваем огромную проблему, делаем из мухи слона.

Успешный, неуспешный

- Хотите быть успешными?

- Что в вашем понимании значит быть успешным? (записываем в левый столбик на доске)

Затем подбираем противоположные понятия.

Например, аккуратный – грязнуля, умный – глупый и т.д.

- Вы видели где-нибудь таких людей? Где?

- Как вы думаете, что их довело до этого? Почему люди опускаются на дно жизни?

- Почему вы не там, не на дне?

- Почему вы справляетесь со стрессами, а они не могут? и т.д.

Данный тренинг можно использовать при профилактике суицида, вредных привычек, при разговоре о моральных нормах и т.д.

Андерсен «Калоши счастья»

- Кому из вас удавалось, увидев звездопад, загадать действительно нужное желание?

У Г.Х. Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В этой сказке говорится о том, как две феи Счастье и Печаль подкинули людям калоши, которые переносили их в любое место или в обстановку любой эпохи – куда он только пожелает. Фея Счастья утверждала, что человек при этом будет удивительно счастлив, а фея Печали была уверена, что этот человек будет самым несчастным на земле и благословит ту минуту, когда, наконец, избавится от этих калош. И люди действительно не получали удовольствие от владения этими калошами.

Давайте поделимся на 2 команды – Феи Счастья и Феи Печали и разберём с вами ситуацию

– бросил любимый человек. Феи Счастья нам скажут, что хорошего из этой ситуации мы получили, а Феи Печали – что плохого.

Вывод: чтобы с нами не произошло, не всё так плохо. Не было бы счастья, да несчастье помогло.

Линия жизни

Начертите линию и подпишите на ней самые значимые события за последние 5-10 лет.

Отметьте какие это события положительные или отрицательные.

С помощью этой линии показываем, что всегда плохо не бывает. Мир изменчив и наше положение изменчиво. Человек должен постоянно к чему-то стремиться.

Можно рассказать ребятам *Притчу о лягушке*:

Как-то раз несколько лягушек захотели устроить соревнование по бегу. Их целью было добежать до вершины высокой башни. Много зрителей собралось, чтобы посмотреть соревнования и подбодрить участников.

Итак, забег начался. Сказать по правде, никто из зрителей не допускал даже мысли о том, что лягушки могут добежать до вершины. Ото всех можно было услышать такие слова:

- Ах, как тяжело!!!

И такие:

- Они НИКОГДА не достигнут вершины!

Или:

- У них не получится, башня слишком высокая! Одна за другой лягушки начали сходить с дистанции. Кроме одной, которая упорно карабкалась все выше.

Люди продолжали кричать:

- Это слишком тяжело!!! Никто не в силах справиться с этим!

Все больше лягушек теряли последние силы и покидали соревнование. Но одна лягушка продолжала настойчиво продвигаться к цели. Она никак не хотела сдаваться! В конце концов не осталось никого, кроме этой лягушки, которая с невероятными усилиями единственная достигла вершины башни!

После соревнования другие участники захотели узнать, как ей это удалось?! Одна из лягушек-участниц подошла к победительнице, чтобы спросить, как ей удалось достичь таких невероятных результатов и прийти к цели. И оказалось... Победившая лягушка была глухой.

Решение проблем

Дети делятся на 4 группы. Выделяем проблемы:

1. в семье
2. с друзьями
3. с учителями
4. с одноклассниками

Ребята записывают эти проблемы на листочках. Затем меняем группам листочки и предлагаем им найти пути решения этих проблем.

ПРИТЧИ О ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ

«Все богатство за час жизни»

Один скряга накопил пятьсот тысяч динаров и рассчитывал целый год жить ни в чем себе не отказывая, перед тем как решить, во что вложить деньги, как неожиданно перед ним появилась Смерть и стала тащить за собой. Человек умолял, упрашивал, приводил тысячи аргументов для того, чтобы Смерть позволила ему пожить еще немного, но она и слышать ничего не хотела.

– Дай мне пожить еще хоть три дня, и я отдам тебе половину моего богатства, – умолял человек. Смерть, казалось, не слышала его и продолжала тащить за собой.

– Ну, хорошо, дай мне только один день, и я отдам тебе все, что заработал непосильным трудом за все эти годы. Смерть была неумолима.

Человеку удалось все-таки выпросить себе только одну маленькую уступку во времени, чтобы написать записку: «Нашедшему эту записку: если у тебя есть деньги на достойную жизнь, не теряй времени даром на погоню за богатством. Живи! Мои пятьсот тысяч динаров не помогли мне купить даже одного часа жизни!».

Когда миллионер умирает, люди спрашивают: «А сколько он оставил после себя?». Ответ, конечно, почти всегда один: «Все!» А иногда он таков: «Он ничего не оставил. Просто его забрали у его богатства».

«Притча о колодце»

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками, ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину. Каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

...Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Каждая проблема – это камень, который жизнь кидает в вас, но, ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

«Притча о кольце царя Соломона»

Жил-был царь Соломон. Несмотря на то, что он был очень мудрым, его жизнь была очень беспокойной. Однажды решил он обратиться за советом к придворному мудрецу: «Помоги мне – очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!»

На что Мудрец ответил: «Я знаю, как тебе помочь. Надень это кольцо – на нем высечена фраза: «ЭТО ПРОЙДЕТ!» Когда к тебе придет сильный гнев или сильная радость, просто посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!».

Соломон последовал совету Мудреца и смог обрести спокойствие. Но однажды, во время одного из приступов гнева, он, как обычно, взглянул на кольцо, но это не помогло. Наоборот, он еще больше вышел из себя.

Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг увидел, что на внутренней стороне кольца тоже есть какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...»

«Притча о кресте»

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Богу с такой просьбой: «Господи, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы ты заменить мой крест на более легкий?».

И сказал Бог: «Хорошо, я приглашаю тебя в мое хранилище крестов. Выбери себе тот, который тебе самому понравится».

Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты, и все ему казались слишком тяжелыми. Перебрав все кресты, он заметил у самого выхода крест, который показался ему легче других, и сказал Богу: «Позволь мне взять этот».

И ответил Бог: «Так ведь это и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, перед тем как стал примерять остальные».

«Суфийская притча»

Один суфийский мистик всю жизнь был счастлив. Он все время смеялся, никто и никогда не видел его грустным. Когда он состарился и умирал, один из его учеников сказал:

- Мы поражены вами. Почему вы никогда не грустите? Как вам это удается? На что старик ответил:

- Когда-то, когда я был молодым, я спросил об этом у своего мастера. Мне было семнадцать лет, а я уже был несчастным. Мой мастер был стар, ему было семьдесят, а он сидел под деревом и был счастлив. И он сказал мне: «Когда-то я был таким же печальным, как ты».

И вдруг меня осенило: ЭТО ЖЕ МОЙ ВЫБОР, МОЯ ЖИЗНЬ! И с тех пор каждый раз, просыпаясь, я спрашиваю себя, ну, что ты выберешь сегодня, печаль или радость? И всегда получается так, что я выбираю радость!»

Список использованных источников:

1. Амбрумова, А.Г. О причинах и предупреждениях самоубийств. Между здоровьем и болезнью. – М., 1989.
2. Амбрумова, А.Г., Тихоненко, В.А. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации. – М., 1980.
3. Бурмистрова, Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. - М.-МГППУ, 2006.
4. Всемирная организация здравоохранения Предотвращение самоубийств. Справочное пособие для консультантов. - Женева 2006.
5. Галушина, Э., Комарова, О. Игра для подростков «В чем смысл жизни» // Школьный психолог, 2005. - №5.
6. Гишинский, Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
7. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе - помогите другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
8. Горская, М.В. Диагностика суицидального поведения подростков // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1994 г., № 1.
9. Ефремов, В.С. Основы суицидологии [Текст]/ В.С. Ефремов. – СПб.: Диалект, 2004.
10. Зинкевич–Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии [Текст]/ СПб.: ООО Речь, - 2000.
11. Змановская, Е.В. Девиантология: (психология отклоняющегося поведения): Учебное пособие/ Е.В.Змановская. – М., 2003.
12. Зязюлькин П.В. Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях: методические материалы. – Витебск: ГУО «Витебский областной институт развития образования». 2009.
13. Иовчук Н.М. Детско-подростковые психические расстройства. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
14. Костюкевич, В.П., Биркин, А.А., Войцеха, В.П., Кучер, А.А. Теория и практика выявления и предупреждения самоубийств в деятельности практического психолога, М., 2003.
15. Красильников, Г.Т., Никонова А.И., Сапожникова Р.Б. Мотивационный аспект факторов суицидального риска. Методические рекомендации. – Новосибирск, 1998.
16. Калягина Е.А. Диагностика и профилактика суицидального поведения подростков. – Абакан, 2009.
17. Литвак, М.Е., Миревич М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
18. Личко, А. Е. Подростковая психиатрия Л., 1985. С. 97— 104, 177— 178.
19. Лукас, К., Сейден, Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.

20. Матафонова, Т.Ю., Пелешенко, М.А. Диагностика и коррекция детей и подростков при посттравматическом стрессовом расстройстве [Текст] / Т.Ю.Матафонова, М.А. Пелешенко // Методическое руководство. Ч. 2, 2006.