Одним з основних питань психологічного здоров’я є профілактика та виявлення суїцидальної поведінки. Особливої уваги потребує проблема зростання доступності для підлітків інформації, що стосується адіктивної поведінки. Через засоби масової інформації ми часто дізнаємось про випадки підліткових або дитячих самогубств. Я би хотіла поділитися з вами деякими вправами, які можна використати на виховних годинах спрямованих на виявлення суїцидальної поведінки.

Отже, по-перше на виховних годинах даного спрямування слід уникати таких слів як смерть, суїцид або самогубство, тому доцільно розпочати спілкування з дітьми будь-якої історії, яка б розповідала про кохання , батьківську любов тощо.

Набираю мині-клас

Дуже часто підлітки не знаходять спільної мови з батьками Пропоную вам історію про Сашку букашку

**О букашке Сашке**

*(сказка о безусловной любви)*

Букашка Сашка очень любил свою маму и хотел, чтобы мама тоже всегда его любила. Но, как ему казалось, мама часто не любила его. Например, когда он в детском саду дрался, а воспитательница маме жаловалась, она его дома в угол ставила и кричала, что откажется от него, такого нехорошего. А когда букашка Сашка сам одеваться не хотел, спать не хотел ложиться или как-нибудь по-другому не слушался, мама говорила, что дяди милиционеры непослушных мальчиков собирают в специальные домики и там учат их послушанию.

Букашка Сашка очень хотел, чтобы мама его любила и часто спрашивал: «Мама, а ты любишь меня?» И она отвечала одинаково: «Люблю, когда ты себя хорошо ведёшь». – «Значит, когда я плохо себя веду, она меня совсем не любит», - решил Сашка.

И вот случилось с Сашкой в детском саду сразу три «плохо». Синяк букашке Наташке на лбу поставил, в лужу упал и штаны измазал, а в группе коляску кукольную сломал. «Теперь уж мама меня совсем не будет любить, - решил Сашка. – А может быть, даже в специальный детский домик для непослушных отдаст. Лучше убегу я в Америку». Тихонечко выскочил он из группы на улицу и остановился. Где Америка находится, он не знал. Стал он по улицам бродить, у взрослых спрашивать, а те только смеются. А тем временем…

А тем временем пришла за Сашкой в детский сад мама. А Сашки-то нету. Бросились все искать его. Воспитательница ищет, заведующая ищет и даже медсестра ищет. А мама сидит на маленьком детском стульчике и плачет: «Где мой Сашка?»

- Он, наверно, боялся, что вы его разлюбите, у меня тоже такое бывает, - прошептала из-за угла ей букашка Наташка. А мама тогда ещё громче заплакала:

- Как же я могу разлюбить своего сына?! Мама любит своего ребёнка всякого: беленького и чёрненького, чистенького и грязненького, послушного и озорника. Где мой Сашка?

А Сашка тем временем устал искать Америку, ноги промокли, и есть захотелось. И хорошо, что не успел он далеко от своего сада уйти. Вернулся Сашка в детский сад. А там мама. Нашлёпала мама Сашку за то, что потерялся. Поцеловала за то, что нашёлся. И повела домой кормить. А Сашка крепко держал её за руку и думал: «Как хорошо, что мамы всегда любят своих детей!»

Скажи Оля , часто мама тебя ругает?

А тебя часто в угол ставят?

Детки конфетки, ві должні заповнить, что как бі вас родители не ругали, но родительская любов есть безусловной.

Часто между детьми возникают конфликты. Но ребёнок, да и мы взрослые забывем иногда, что не так страшна проблема, как её последствия Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и туже ситуацию по нескольку раз

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения.

Учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать но капля должна исчезнуть

Анализ: наша капелька – и была та проблема, которую мы раздули если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

Если же проблема не даёт вам покоя, то нужно переключится на другой вид деятельности, пускай дети сами назову методы с помощью которых они снимают напряжение, например…………….

Ёще одной цель классного часа - это показать ребёнку, что в найдя в чём-то минус, можно найти и плюс, давайте поиграем в игру ЗАТО

* Я устала, зато …
* Я небольшого роста, зато …
* Я иногда несдержан, зато …
* Я застенчива, зато …
* Я криклив, зато …
* Я слишком уступчива, зато …
* Я зануда, зато …
* Я написал контрольную работу на двойку, зато …
* Я не очень хорошо успеваю по математике, зато …
* Я не очень хорошо пою, зато …
* Меня легко рассмешить, зато …
* Я бываю капризна, зато …

Для следующего упражнения мне надо 6 человек, ЛАДОШКИ.

С РОЖДЕСТВОМ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Особого внимания требует проблема роста доступности для подростков информации, касающейся суицидального и аддиктивного поведения. Любой подросток, имеющий доступ в «Интернет», легко может найти там такие «интересные» для себя сайты, как «Сто способов самоубийства» или «Все, что вы хотели знать о наркотиках, но боялись спросить». Уже к школьному периоду большинство детей имеют общее представление о возможности самостоятельно прекратить собственное существование. Через информацию, полученную от взрослых, сверстников, книг, телепередач, через сам язык устойчивые обороты, метафоры) дети усваивают знания о случаях, причинах и способах самоубийства