

Классный час

"Мы выбираем жизнь!"

(проблема подросткового суицида)

КЛ, ЧАС в 10А, 11А классах

Автор разработки:

Черемискина О. В.

Кл. час провели

Шипилова И. П.

Дудыкина Т. А.

Цель занятия: раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков

Целевая группа: учащиеся 10-11 классов

Методические материалы: презентация «Мы выбираем жизнь!», рассказ Г.Журбы «Уйти из жизни», стихотворение «Бездна» Екатерины Мозоль.

Предварительная работа: подготовить 4 ведущих, провести и проанализировать анкету.

Длительность : 40 минут

На доске плакаты с высказываниями:

«Лошади никогда не кончают самоубийством, потому что, будучи лишены дара речи, они не имеют возможность выяснять отношения» (В. Маяковский).

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

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

«Убийца убивает человека, самоубийца – человечество» (Г. Честертон).

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

Ход классного часа (слайд 1)

*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.
Но как велика пропасть между нами,
читающими эти строки,
и теми, кто решился на самоубийство?
Как сильно нужно измениться человеку,
чтобы сделать этот шаг?
Всего лишь – шаг.
Они не были рождены самоубийцами,
но умерли с этим клеймом.
Они продолжают умирать (слайд 2)*

Учитель: Меня всегда удивляли люди, которые кончали жизнь самоубийством. Особенно молодые. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается? Это немыслимо.... Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения? "Суициды вообще-то были всегда", - кто-то скажет мне в ответ. Да, я согласна. Но в наше время число таких случаев растет и растет, особенно среди подростков. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14 157

несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство с целью обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, из-за стрессов и утраты смысла жизни.

Подростки часто романтизируют образ человека, способного к суицидальному поведению. По их мнению, попытка самоубийства свидетельствует о силе чувств, силе воли, характера, смелости. Они не думают о необратимости факта смерти, психически здоровый, благополучный человек никогда так не поступит. Подобный поступок свидетельствует о слабости, эгоизме, безответственности, неумении решать проблемы, нарушениях психического здоровья.

Что же думаете вы, старшеклассники о проблеме суицида? Вы отвечали на вопросы анкеты. Послушайте результаты. (результаты анкетирования)

1-й ведущий: По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством **1 000 000** человек. Среди них:

- 280 тысяч китайцев,
- 30 тысяч американцев,
- 25 тысяч японцев,
- 20 тысяч французов,
- 50 тысяч русских (слайд3)

2-й ведущий: В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры - считается, что ежегодно в мире кончают с собой более **4 000 000** человек. По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых "смертей от несчастного случая" (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т.д) на самом деле являются суициды. **19 000 000** человек ежегодно совершают неудачные попытки самоубийства.

3-й ведущий: За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19

лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает первое место. (слайд 4)

4-й ведущий: Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают "щадящие" способы, которые реже приводят к смерти.

1-й ведущий: В 90% случаев родители не знают о попытках самоубийства, которые предпринимают их дети. Фактически 35–70% таких детей вообще никому не рассказывают об этом.

2-й ведущий: 60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период особенно заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

Можно указать такие причины самоубийств:

- 19% - страх перед наказанием
- 18% – душевная болезнь
- 18% - домашние огорчения
- 6% - страсти
- 3% денежные потери
- 1,4% - пресыщенность жизнью
- 1,2% - физические болезни.
- 41% - неизвестны (слайд 5)

3-й ведущий: Самоубийство - последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин.

4-й ведущий: Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах - так, суициды из-за неразделенной любви у подростков до 16 лет составляют практически половину от общего числа самоубийств, а после 25 лет по этой причине кончают с собой гораздо реже.

1-й ведущий: (слайд 6)

*Она стоит одна на крыше
И сердце очень сильно бьётся
Ей ветер волосы колышет
А тишина как враг смеётся*

*Нахлынули воспоминанья
Врезаясь как осколки в душу*

*Они терзают подсознание
Остаток жизни этой рушат*

*Нет смысла думать о вчерашнем
Когда сегодня ВСЁ на грани
Сейчас ничто уже не страшно
Теперь никто не сможет ранить*

*Когда стоишь одна на крыше
И очень сильно сердце бьётся
Тебя никто уже не слышит
И пульс пропал, и ночь смеётся...*

2-й ведущий: По данным Всемирной организации здоровья, в 1983 г. в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тыс. человек, а 15 лет спустя — уже 820 тыс. человек, из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст.

3-й ведущий: За последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах.

4-й ведущий: Информация к размышлению. (слайд 7)

1. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55 до 46%.
2. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) этот показатель вырос в 1,5 раза и составил 24,1%.
3. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%.
4. Настораживает тот факт, что 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

1-й ведущий: (слайд 8)

Не зря пословица гласит,
Что жизнь прожить – не поле перейти:
Она не мало трудностей таит,
И место в ней своё найти
Бывает человеку нелегко.
Хотя у всех живущих на планете,
Стремление к этому так велико,
Что через множество столетий
Далеких предков размышленья
Стучатся к нам в сердца сейчас.
Их мысли и сомненья
И нас тревожили не раз.
Ведь так не просто нам порой,
Решить, как поступить,
Чтоб честным быть перед самим собой
И в трудный час душой не покривить.
Что выбрать: совесть иль покой,
Благополучие иль честь,

Покорность или бой?
Отвагу или лесть?

2-й ведущий: (слайд 9)

Вопрос подобный задавал
Себе, конечно, каждый
И на него ответ мучительно искал.
Как путник, изнывающий от жажды,
Мечтает к роднику припасть.
Так человек стремится поскорей
С души привычки сбросить власть,
Стать справедливей и мудрей.
И, наконец, понять,
Каким же в этом мире быть,
Чтоб пред соблазнами любыми устоять,
И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?

Учитель: Вы прочитали рассказ «Уйти из жизни». (слайд 10)

- ✓ Пожалуйста, скажите, что вы думаете о том, что написала Галина Журба, в частности о суицидах.
- ✓ Правильно ли уходить из жизни?
- ✓ Можно ли заметить, что человек, с которым вы общаетесь каждый день, вдруг покончил жизнь самоубийством?
- ✓ Можно ли помочь человеку, который решил покончить жизнь самоубийством?
- ✓ Можно ли полагаться на помощь психолога или телефона доверия подростку, решившему покончить жизнь самоубийством?

(обсуждение рассказа)

3-й ведущий: Некоторые, уходя из жизни, оставляют свой след в записках к любимым людям, некоторые пишут стихи. Сейчас мы зачитаем вам стихотворение. Внимательно вслушайтесь в эти строки.

4-й ведущий: Бездна (слайд 11)

Обрыв... И бездна там...
И я стою одна на свете.
Душа болит от ярых ран
И нет мне места в мире этом...
Устала я искать ответы,
Мечту беречь, любовь искать!
Вся жизнь - одни людей запреты

*И нечего судьбу терзать.
А так хотелось полюбить!..
А можно ли? Способна я?
Но чашу грусти подавить
Так трудно: ведь глубокая.
Все люди – мёртвой души воплощение –
Видят в жизнь только одно:
Весёлое, озорное влечение,
А в сердце пусто и темно...
Так страшно видеть всё это,
Сомнением себя изводить.
И слепо жертвуя светом,
Цену разврата вершить.
А любовь... Она, как ветер,
Так близка, так непонятна...
И она за жизнь в ответе,
Лишь она спасительна!
Но душа слепою стала...
Как вновь смысл обрести?
Из кармана нож достала...
Нет его... Жизнь позади...
Обрыв... И бездна там...
И я стою в объятьях крови.
Душа болит от ярых ран,
Но мне не страшно уже боли...*

Учитель: Теперь ответьте пожалуйста на вопросы:

-  Понравилось ли вам стихотворение?
-  Какие чувства у вас возникли после его прочтения?
-  Предположите, что тревожит этого человека?
-  Как бы вы ему помогли?
-  Как вы думаете, он покончил жизнь самоубийством? Если «да», то что вам дало понять это?

1-й ведущий: Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки: (слайд 12)

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.
2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2-й ведущий: Поведенческие признаки: (слайд 13)

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
 - в еде — есть слишком мало или слишком много;
 - во сне — спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде — стать неряшливым;
 - в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
 - замкнуться от семьи и друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

3-й ведущий: Ситуационные признаки (слайд 14)

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

4-й ведущий: Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию. (слайд 15)

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств решившегося на самоубийство человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

1-й ведущий: Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации: (слайд 16)

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)
- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

2-й ведущий: Важно не оставлять человека в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

3-й ведущий: Ди Снайдер "Курс выживания для подростков" : (слайд 17)

Если ты думаешь, что твой друг хочет это сделать...

*Некоторые из самоубийц умирают, молясь,
чтобы их кто-то нашел, спас до того,
как наступит конец".
Ди Снайдер*

4-й ведущий: "Я считаю, что твоя первая обязанность - сохранить чужую жизнь, даже если это будет стоить тебе дружбы. В конце концов, если твой друг убьет себя, ты все равно потеряешь друга. Важно, чтобы в данном случае ты доверял своим инстинктам и если тебя беспокоит поведение друга, действовал так, как подсказывают тебе твои чувства. Лучше ошибиться, чем опоздать. Обрати внимание на следующие признаки :

- разговоры о самоубийстве типа "Я лучше себя убью".
- Желание пофантазировать вслух на эту тему
- Скулеж на тему "Я никому не нужен", "никто все равно тосковать обо мне не будет".
- Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе
- Раздача наиболее ценных для твоего друга вещей.

1-й ведущий: Если твой друг бросает такие намеки, спорь с ним. Говори с ним. Выслушивай его. Дай ему почувствовать что он нужен, что он желанен, постарайся уверить его, что любые раны со временем заживут, кроме пулевых ранений в голову. Если ты чувствуешь близкую опасность, оставайся с другом до тех пор, пока его настроение не пройдет..."

2-й ведущий: (слайд 18) Самоубийцы - эгоисты. Они думают лишь о себе. Любой человек живет в обществе и имеет взаимоотношения с другими людьми, даже если он отшельник. Посему, совершая какой-то поступок, он задевает других людей - прямо или косвенно. При совершении поступка и действий надо правильно оценить степень "влияния" и "воздействия" на других людей. Эгоисты этого не оценивают. Более того, стремясь "избавить себя" от мук и боли, они лицемерно заявляют, что "Всем будет легче без меня". Давайте посмотрим.

Близкие (после самоубийства):

- чувство вины (не замечали, не любили...)
- горе, боль утраты
- замешательство и шок

Смотрите, они ощущают чувство вины и вместе с тем горе от потери любимого человека. Им тяжелее во много раз, чем самоубийце.

Теперь о "мести". "Тогда поймешь, кого ты потеряла". Это эгоистично, жестоко и аморально. Разве это любовь: желать плохого любимому? Эгоизм чистой воды. Надо уметь отпускать на свободу, если просят свободы. А не ужесточать условия "неволи".

Поэтому не будем эгоистами и начнем думать о других, а не только о том, как плохо мне любимому.

3-й ведущий: Маяковский "Послушайте". (слайд 19)

Послушайте,
Ведь если звезды зажигают,-
Значит это кому-нибудь нужно?
Значит, кто-то хочет, чтобы они были?
Кто-то называет эти плевочки-
жемчужиной?
И надрываясь в полуденной пыли,
Врывается к Богу,

Боится, что опоздал,
Плачет, целует ему жилистую руку,
Просит, чтобы обязательно была звезда,
Клянется, что не перенесет эту беззвездную муку.
А после, ходит тревожный
И спокойный наружно
И говорит кому-то:
“Тебе теперь ничего не страшно? Да?”
Послушайте!
Ведь если звезды зажигают, -
Значит это кому-нибудь нужно?
Значит это необходимо, чтобы
Каждый вечер над крышами
Загоралась хотя бы одна звезда!

4-й ведущий: (слайд 20) Свобода без ответственности - это путь в никуда. Полной свободы в природе не существует, если только в полном вакууме. Свободный человек отличается тем, что готов нести личную ответственность за свой выбор.

1-й ведущий: Например, за выбор истинного и мнимого. Как говорил Б.Паскаль: “Истина столь тонка, что, чуть отступишь от неё, впадаешь в заблуждение, но и заблуждение столь тонко, что, едва отклонившись от него, обретишь истину”.

2-й ведущий: Многие предпочитают спешить навстречу своим желаниям, чем нести ответственность за свои поступки. Но легкомыслие не всегда уместно и иногда даже преступно

3-й ведущий: Каждый человек делает свой выбор.

4-й ведущий: И только от него зависит его судьба.

Учитель: Мы попытались вам, дорогие подростки, показать, причины суицидов , мотивы суицида и последствия. Думаем, вы задумались над тем , как прекрасен мир, как любят вас окружающие и почему не стоит уходить из жизни.

Напоследок мы предлагаем вам взять листик и написать на нём 5 или больше причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей , почему они хотят , чтобы вы жили , и тоже запишите их слова на этот листик .

Когда вам вдруг станет плохо , достаньте этот листик , прочтите вслух , и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас! Любите жизнь! Любите даже в самые мрачные ее моменты, и эта любовь не только скрасит их, но и, может быть, спасет вам жизнь.

Уйти из жизни

В жизни каждого человека бывают такие минуты, когда он чувствует свою ненужность, несостоятельность и безысходность. Кажется, что весь мир восстал против вас, тогда вы уже не в состоянии оценивать свои поступки, контролировать их, и находитесь на грани самоубийства. Кажется, что кто-то нащёптывает вам всевозможные способы, как лучше всего уйти из жизни, которая кажется совершенно опостылевшей и бесперспективной.

В памяти начинают всплывать всевозможные способы самоубийства. Первое, что приходит в голову, это – отравиться. Очень просто взять и выпить какой-нибудь яд. Что значат предсмертные мучения, по сравнению с той мукой, которую вы сейчас испытываете, и лучше разом избавиться от всего – забвение, вот путь к спасению!

Но, если вы, в глубине души, всё таки – эстет, то представляя своё бездыханное тело, найденное вашими близкими, обезображенное и с пеной у рта, вам становится не по себе, и вас передёргивает от брезгливости. Тогда вы начинаете думать о сверх дозе снотворного. Уснуть и не проснуться! Опять, перед глазами ваше бездыханное тело с вздутым животом и отекишим лицом, удерживает вас и от этого способа.

«Застрелиться и не жить!» - излюбленная фраза молодёжи семидесятых. К счастью под рукой нет огнестрельного оружия. Вспоминается один случай из жизни одного маленького провинциального городка, в котором жил один замечательный одарённый парнишка. Настоящий вундеркинд, знаток физики, радиотехники – мастер на все руки...

У него была светлая голова, золотые руки и горячее сердце. Но было одно маленькое «но» - был он некрасив до безобразности. Корявое, как после оспы лицо сразу же бросалось в глаза. Полюбил этот парень красавицу. Он её просто боготворил и однажды даже решился пригласить её в кино. Знаете, что она ему ответила?

- Ты давно смотрел на себя в зеркало? Нет? Тогда на, посмотри!

И протянула ему, достав из дамской сумочки, миленькое миниатюрное кругленькое зеркальце...

Наш умелец не смог перенести такой удар. Он смастерил самопал и выстрелил себе в самое сердце. В сердце, которое умело любить и не умело принимать действительность. Разве достойна она была такой любви?!

В этой истории о самоубийстве, присущ элемент убийства. Парень был убит ещё до того, как он смастерил себе оружие. Он был убит наповал словами, произнесёнными из уст прекрасного внешне и безобразного внутренне существа. И ещё есть один странный факт в этом эпизоде: почему, человек, который наверняка знал, что «с лица воду не пить», был влюблён именно во внешность, в пустую оболочку, без всякого содержания?! Этот парень был

прекрасен своей сущностью, а полюбил внешнюю шелуху, которая с возрастом облетела с этой спесивой и никчемной красавицы. И вот, представьте себе разочарованную в своей пустой и быстротечной жизни, одинокую старуху, греющуюся на солнышке перебирающую в своей дряхлой памяти своих кавалеров. Она вдруг вспоминает, что в сущности её никто не любил...Вдруг она вспоминает этого паренька с ужасным лицом и роняет слезу горечи и утраты. Увы, хотелось бы надеяться, что она станет способна уронить такую слезу...

И так, поскольку вы не умелец, и руки у вас не такие уж и золотые, чтобы смастерить себе огнестрельное оружие, да и холодным оружием вы владеете не в совершенстве, то и этот способ расплаты с самим собой остаётся бездейственным.

Повеситься! – думаете вы, и вроде бы облегчённо вздыхаете, и даже начинаете шарить глазами по потолку, в надежде найти какую-нибудь зацепку, на которую можно будет закинуть виселицу. Но ваше воображение опять брезгливо морщится, представив себе висящее бездыханное тело на веревке, с высунутым, почему-то, языком и с выпученными глазами. Тогда вы напроочь отвергаете и этот способ. Остаётся один выход – броситься под поезд. Почему-то приходит мысль броситься именно под поезд, а не под машину или другой, какой-нибудь современный транспорт.

В этом, по-моему, виновата пресловутая Анна Каренина. Бросившись под поезд, она показала нам ещё один способ ухода из жизни. Представив себя растерзанным и разбросанным по всем железнодорожным путям, вы отказываетесь и от этого, омерзительного на ваш взгляд поступка. Вспоминается, как однажды поезд растерзал одного горемыку, и этого несчастного не могли опознать, и никто не хотел его собирать.

Работники скорой помощи наотрез отказались, заявив, что они только оказывают медицинскую помощь, но не собирают останки. Работники морга ответили, что они, вообще, трупы не собирают, а их им «доставляют», так сказать с доставкой на дом.

Работники советской милиции и прокуратуры категорически заявили, что они выезжают только на трупы, а не на куски мяса. Городские коммунистические власти, так те в недоумении развели руками, дескать, а нам то какое дело?! Что такой даже и службы не существует в природе, которая бы занималась такими глупостями...собирала бы человеческие останки... Тогда несчастные работники железной дороги – путейцы, совершенно в добровольно-принудительном порядке, взяв крючки и целлофановые мешки, отправились по путям, собирать то, что ещё недавно дышало, радовалось, страдало, ело и пило, смотрело и слышало и всё это принадлежало человеку и называлось его телом. Опознать несчастного так и не удалось, похоронить его было некому, и тогда те же путейцы, зарыли останки около железной дороги, как последнего бездомного пса. На этом вся эта жуткая история и закончилась.

Отбросив самую мысль бросаться под поезд, вы опять начинаете с каким-то остервенением искать выход, куда же деваться! Утопиться? Но вы не умеете для этого хорошо плавать и вас этот способ тоже не привлекает. Вспоминается стихотворение:

«Тятя, тятя, наши сети притащили мертвеца...»

Потом, почему-то всплывает в памяти ваш любимый роман «Мартин Идеен», в котором главный герой покончил собой именно таким способом, проявив при этом невероятное мужество, нечеловеческое усилие воли, а совсем не слабость воли.

«...Всё глубже и глубже погружался он, чувствуя, как немеют его руки и ноги. Он помнил, что находится на большой глубине. Давление на барабанные перепонки становилось нестерпимым, и голова, казалось, разрывалась на части. Невероятным усилием воли он заставил себя погрузиться еще глубже, пока, наконец, весь воздух не вырвался вдруг из лёгких. Пузырьки воздуха скользнули у него по щекам и по глазам и быстро помчались кверху. Тогда начались муки удушья. Но своим сознанием он понял, что эти муки ещё не смерть. Смерть не причиняет боли. Это была ещё жизнь, последнее содрогание, последние муки жизни. Это был последний удар, который наносила ему жизнь...»

Становится стыдно за себя, перед величием Мартина Идена, но вы в солидарность с ним, всё-таки решаете для себя, что тоже способны на такое мужество, но, возможно в другом варианте. Лихорадочно ищете свой собственный, единственный и неповторимый способ, как уйти из жизни, чтобы не страшно, чтобы не больно, и чтобы, по возможности, это выглядело красиво. Итак, у вас остаётся не так уж и много этих злополучных вариантов, а именно: броситься с небоскрёба вниз головой. Здесь вы опять сетуете на то, что живёте не в Америке, и даже не во Франкфурте на Майне, но разве, что утешаетесь тем, что не опечалите партию «зелёных» зрелищем испачканного мокрого асфальта.

Понимаете, что жизнь загнала вас в тупик и, смеясь над вами, говорит, что уйдёте вы из жизни лишь тогда, когда ей заблагорассудится вас отпустить, но тогда вам, возможно, будет неохота с ней расставаться, и вы будите вопить и цепляться за неё обеими лапами.

Но вы ещё хотите показать ей именно сейчас большую фигу и хватаетесь за острое лезвие, и начинаете набирать воду в ванну, предполагая, что это самый лёгкий способ, но тут же ярко представляете, как вас находят совершенно бледной и бездыханной в кровавой ванне и роняете слезу, но вам жаль не себя, а своих близких, которые вас находят. Если же вы совсем одиноки, то даже не пророните ни одной слезинки...

Одна женщина остановила свою соседку и попросила ту, чтобы она зашла к ней пообщаться. Сказала, что ей так одиноко. Но соседка была слишком занята своими делами, она извинившись не нашла для женщины времени. На следующий день эту женщину нашли мертвой. Она отравилась. А что стоило соседке не отмахнуться, а поговорить. Просто выслушать.

Однажды, когда мне было паршиво, я просто села в первую попавшуюся электричку и уехала «куда глаза глядят», а глядели они в осень...

Бродила по пустынному осеннему парку в одиночестве, отрешённая от всего. Посидела на скамеечке, утратив счёт времени. Очнулась от того, что напротив на корточках сидит какой-то парень в белом плаще, он заглядывает мне в глаза и говорит:

- Девушка, летим со мной в Ленинград! И достаёт из кармана два билета на самолёт.

Я ему ответила, что к сожалению у меня нет с собой паспорта.

Сказав это, я удивилась, ведь раньше бы я просто ему нагрубила и отмахнулась. А тут так запросто, равнодушно, но с сожалением, что не могу.

Он сказал, что в запасе ещё есть два часа, и можно сгонять на такси.

Увы, я слишком долго ехала, за два часа не успеть. Он сел рядом на лавочку. И мы так сидели долго рядом, совершенно молча. Тогда я отвлеклась от своих мыслей и подумала о другом человеке. Что вот ему, должно быть тоже очень плохо, раз он первой встречной решил предложить улететь с ним в Ленинград.

Захотелось сказать ему что-нибудь ободряющее, но ничего умного не приходило в голову.

Тогда я ему посоветовала не терять время и попытаться ещё кого-нибудь пригласить с собой, может и согласиться кто. Ничего умнее тогда не пришло в голову.

Он встал и сказал мне:

- у тебя ещё всё будет хорошо! И быстро пошёл прочь. А я смотрела ему в след, и мне стало страшно за него. Вдруг показалось, что он решил для себя что-то страшное и непоправимое.

Потом я ехала домой, а в голове у меня билась одна лишь мысль:

«У тебя ещё всё будет хорошо!»

И у вас тоже...

Предварительная анкета (проводится за неделю до классного часа)

- 1) Знаешь ли ты что такое суицид?
- 2) Актуальна ли эта проблема на сегодняшний день или нет?
- 3) Как ты думаешь, почему вообще человек может покончить жизнь самоубийством?
- 4) Приходила ли тебе когда-нибудь мысль о самоубийстве?
- 5) Как ты думаешь, ты мог бы попасть в такую ситуацию, чтобы покончить жизнь самоубийством?
- 6) А как ты думаешь, почему суицид находит особенно частое проявление в подростковой среде, а не среди взрослых?
- 7) Как ты думаешь, что на сегодня толкает людей, например выпрыгнуть с девятого этажа?
- 8) Представь такую ситуацию: в твоей компании появляется человек с ярко выраженным суицидальным поведением. Как бы ты поступил?
- 9) Можно ли предотвратить самоубийство?
- 10) Как ты думаешь, передаётся ли суицид по наследству?
- 11) Можно ли оправдать самоубийство?
- 12) Удовлетворены ли вы тем, как складывается ваша жизнь?
- 13) Если не секрет, с каким чувством вы смотрите в будущее?
- 14) Уверены ли вы в осуществлении своих жизненных планов?

