

Приложение

Индикаторы суицидального поведения

Эмоциональные индикаторы (депрессивное настроение (безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние); склонность к быстрой перемене настроения; скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость; злобность, раздражительность, ворчливость, враждебность; тревога, ожидание непоправимой беды, страх; тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности; углубление мрачного настроения при радостных событиях);

когнитивные индикаторы (негативная триада, характерная для депрессивных состояний – негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего (собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить; мир расценивается как место потерь и разочарований; будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное); «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида; нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы);

поведенческие индикаторы (злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем; эскейп-реакции (уход из дома); резкое снижение повседневной активности; необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; неприязненное или безразличное отношение к окружающим, ненависть к благополучию окружающих; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи; отказ от общественной работы, от совместных дел; излишний риск в поступках; снижение или повышение аппетита; признаки постоянной усталости; частое прослушивание траурной или печальной музыки; «приведение дел в порядок»);

коммуникативные индикаторы (усиление жалоб на физическое недомогание; жалобы недостаток сна или повышенная сонливость; замедленная речь, тихий монотонный голос, краткость или отсутствие ответов; ускоренная экспрессивная речь; патетические интонации, причитания, склонность к нытью; предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью, самоубийствами, загробной жизнью; прямые сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть», «ненавижу жизнь», «я покончу с собой»); косвенные сообщения о суицидальных намерениях («скоро все это закончится», «они пожалеют о том, что они мне сделали», «не могу этого вынести», «никому я не нужен», «это выше моих сил»); шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни);

ситуативные индикаторы (конфликты с родителями; конфликты с педагогами, администрацией учреждения образования; конфликты в области дружеских или любовных отношений; потеря (смерть, расставание) близкого человека; вынужденная социальная изоляция (смена места жительства); сексуальное насилие; нежелательная беременность; «потеря лица» (позор, унижения).

Приложение

Порядок проведения системной диагностики суицидального риска

Системная диагностика суицидального риска обучающихся выполняется в 3 этапа:

1. Текущее (ежедневное) наблюдение за психоэмоциональным состоянием обучающихся.
2. Скрининг суицидального риска (один раз в год, сентябрь-октябрь).
3. Углубленная диагностика обучающихся группы риска суицидального поведения (по результатам скрининга).

1. Текущее (ежедневное) наблюдение за психоэмоциональным состоянием обучающихся осуществляется педагогами (классными руководителями, кураторами), непосредственно взаимодействующими с обучающимися.

В возрастной группе обучающихся от 10 до 17 лет педагоги (классные руководители, кураторы) **наблюдают за индикаторами** суицидального поведения.

Классные руководители, кураторы учебных групп в течение учебного года обеспечивают наблюдение за обучающимися (приложение к настоящему порядку).

При выявлении у обучающегося индикаторов суицидального поведения классный руководитель, куратор учебной группы проводит с обучающимся индивидуальную беседу, проясняющую ситуацию и передает информацию педагогу-психологу для оказания психологической помощи.

2. Скрининг суицидального риска (один раз в год, сентябрь-октябрь).

Для обучающихся **10–13 лет** скрининг суицидального риска осуществляется с помощью следующих методик:

Шкала определения уровня депрессии В. Зунга в адаптации Т. И. Балашовой (Zung Self-Rating Depression Scale)

Тест уровня школьной тревожности Б. Н. Филлипса
Социометрия Дж. Морено

Для обучающихся **14–17 лет** скрининг суицидального риска осуществляется с помощью следующих методик:

Шкала депрессии А. Бека (Beck Depression Inventory, BDI)

Шкала тревоги Ч. Д. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина (State Trait Anxiety Inventory – STAI)

Социометрия Дж. Морено

3. Углубленная диагностика обучающихся группы риска суицидального поведения. Обучающиеся с выявленным с помощью скрининг-диагностики риском суицидальности направляются на углубленную диагностику.

Перечень методик для углубленной диагностики обучающихся 10–13 лет:

Скрининг-интервью для выявления суицидального риска у детей и подростков (Приложение 4 Инструкции об определении суицидального риска и алгоритме действий медицинских и иных работников при оказании медицинской помощи лицам с установленным риском суицидального поведения, а также совершившим самоповреждение (суицидальную попытку), утверждённой приказом МЗ РБ № 480 от 22.04.2020 г. «О мерах по оптимизации профилактики суицидов в Республике Беларусь»)

Опросник уровня агрессивности А. Басса, А. Дарки (Buss-Durkee Hostility Inventory, BDHI)

Опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН)
В. А. Доскина, Н. А. Лаврентьевой, М. П. Мирошникова, В. Б. Шарай

Тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга

Опросник «Детско-родительские отношения подростков (ДРОП) – родитель глазами подростка»

Перечень методик для углубленной диагностики обучающихся 14–17 лет:

Скрининг-интервью для выявления суицидального риска у детей и подростков (Приложение 4 Инструкции об определении суицидального риска и алгоритме действий медицинских и иных работников при оказании медицинской помощи лицам с установленным риском суицидального поведения, а также совершившим самоповреждение (суицидальную попытку), утверждённой приказом МЗ РБ № 480 от 22.04.2020 г. «О мерах по оптимизации профилактики суицидов в Республике Беларусь»)

Шкала безнадежности А. Бека (Beck Hopelessness Inventory, BHI)

Тест суицидального поведения М. В. Горской

Шкала субъективного ощущения одиночества Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона (UCLA Loneliness Scale)

Опросник «Детско-родительские отношения подростков (ДРОП) – родитель глазами подростка»

Шкала семейной гибкости и сплоченности Д. Х. Олсон, Дж. Портнер, И. Лави в адаптации М. Перри (FACES-5)

Приложение

Примерный план-конспект информационного часа «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ» для учащихся 15-17 лет учреждений общего среднего образования

1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Представление темы урока и объяснение его целей.

Учитель озвучивает тему урока.

- Здравствуйте. Сегодня мы поговорим с вами о психологическом благополучии. О том, что это такое, насколько важно заботиться не только о физическом, но и о психологическом здоровье, и каким образом это может делать самостоятельно каждый из вас. Чтобы чувствовать себя довольными жизнью, радоваться каждому дню и помогать себе справляться с различными переживаниями. Также я расскажу, кто из взрослых может помочь, если вы часто чувствуете себя расстроенными, переживаете из-за плохих оценок, вас обижают друзья, вы ссоритесь с родителями, и из-за этих ситуаций испытываете сильные эмоции: плачете, злитесь, обижаетесь, и не знаете, как себе помочь и вернуть хорошее настроение.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Прежде чем давать определение понятию «психологическое благополучие», необходимо вызвать интерес аудитории и активизировать активность учеников. Для этого учитель задает вопрос и собирает высказывания, отзеркаливая их и фиксируя на доске или флипчарте.

- Но сначала я задам вам вопрос: «А что такое благополучие? Как вы понимаете это слово?»

После того как дети выскажутся, учитель еще раз повторяет все высказывания и объединяет их, выбирая главное.

- Молодцы, вы неплохо понимаете, что такое благополучие.

«Благополучие» – это буквально «получение благ». Что же это за блага:

- наше здоровье и здоровье наших близких;
- наше материальное благосостояние и финансовое положение;
- то, насколько хорошие у нас отношения со значимыми нам людьми и многое другое.

Мы видим, глядя на ваши высказывания, что в основе благополучия лежит удовлетворенность. Другими словами, благополучие – это когда у человека есть все то, что делает его довольным собой, своим физическим, материальным состоянием, своим положением в обществе, своей жизнью в целом. То, что позволяет чувствовать себя хорошо.

А что же такое «психологическое благополучие»?

Поделитесь своими вариантами!

Учитель проговаривает несколько ответов, которые слышит в классе и дает свое определение.

«Психологическое» относится ко внутреннему миру человека. Это благополучие нашего внутреннего мира. С одной стороны, как мы себя ощущаем и воспринимаем, а с другой, как мы себя ведем в отношениях со сверстниками, учителями, родителями.

Психологическое благополучие – это когда человек чувствует себя удовлетворенным своей жизнью и способен эффективно справляться с разными жизненными ситуациями.

При этом у каждого из нас возникают моменты, когда мы чувствуем себя

- беспокойно
- подавленными и печальными (нам бывает грустно и тоскливо)
- усталыми и разбитыми
- мы бываем рассеянными, забывчивыми и невнимательными
- нас может что-то раздражать, мы можем злиться на других людей

- у нас часто меняется настроение

Это нормально. Особенно сейчас, когда вы находитесь в возрасте перестройки организма. Когда происходит его интенсивное развитие, меняется ваш гормональный фон. А он напрямую влияет на фон эмоциональный, который становится неровным и нестабильным. Вы можете чувствовать себя одиноко, ссориться с близкими и друзьями, потерять интерес к любимым занятиям, думать, что вас никто не понимает, и злиться на весь мир. Это нормальные чувства для каждого человека.

Но если негативные эмоции захватывают вас надолго, вы «проваливаетесь» в это состояние, постоянно думаете о неприятной ситуации, злитесь или расстраиваетесь каждый день, в душе вам часто бывает одиноко, и вы как-будто разучились замечать радостные моменты своей жизни – тогда можно сказать, что вы теряете свое психологическое равновесие. Ухудшается психологическое состояние, и организм может находиться в состоянии стресса и тревоги.

Стресс – состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие. Простыми словами, на различные ситуации, которые происходят у вас в жизни.

Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности. Еще ничего не произошло, но вам беспокойно, вы напряжены, можете испытывать проблемы со сном, сосредоточенностью, желанием заниматься привычными делами.

Учитель просит учеников привести примеры, в каких ситуациях они испытывают состояние стресса и тревоги.

Далее в презентации демонстрирует перечисления различных переживаний, с которыми ученики сталкиваются или могут столкнуться в подростковом возрасте:

- конфликты в отношениях с родителями, близкими, сверстниками, учителями
- утрата или болезни близких
- развод родителей
- переезд в новый город, переход в новую школу
- ситуации буллинга, кибербуллинга, насилия
- вопросы самоопределения: какой я? каким я хочу быть?
- принятие себя, своего тела

- вопросы профессионального самоопределения: кем я хочу быть? чем я хочу заниматься?
- чувство влюбленности

Когда вы сталкиваетесь с различными переживаниями, очень важно понимать, какие эмоции и чувства вы в этот момент испытываете. Ведь их гораздо больше, чем стандартное «мне плохо» или «мне хорошо».

Учитель демонстрирует в презентации популярные для общения среди подростков смайлики и просит назвать, какие чувства они означают.

Далее демонстрирует в презентации большую палитру чувств:

Радость: удивление, восхищение, вера, надежда, нежность, умиротворение, любовь, интерес, уверенность, вдохновение, покой

Грусть: тоска, безразличие, опустошение, сожаление, усталость, одиночество, печаль, озадаченность, апатия, отрешенность

Злость: раздражение, ярость, гнев, обида, зависть, ревность, жалость, недовольство, презрение, отвращение, злорадство, презрение

Страх: паника, тревога, вина, стыд, напряженность, нерешительность, оцепенение, тревога, ужас, неуверенность

Видите, какую разнообразную палитру чувств может испытывать каждый человек.

Я поделюсь с вами списком чувств, чтобы в моменты своих волнений вы могли с ним сверяться и задавать себе вопрос: что я сейчас чувствую? Осознать это чувство и принять его в себе. «Я злюсь», «Мне сейчас одиноко», «Я испытываю чувство вины» и т. д.

Научиться разбираться в своих чувствах и эмоциях, осознавать их и принимать – это первый шаг к заботе о своем психологическом благополучии.

2.2. Объяснение важности заботы о своем психологическом здоровье и благополучии.

- Почему же важно заботиться о своем психологическом благополучии?

Учитель выслушивает ответы и комментирует:

- Мы можем вернуть себе радость жизни и научиться справляться с разными, пускай и не всегда приятными переживаниями, если будем заботиться о своем психологическом здоровье. Это позволит нам чувствовать себя более уверенно, успешно преодолевать жизненные трудности, улучшит наши отношения с окружающими людьми, поможет справиться со стрессом,

повысит нашу продуктивность и эффективность в работе и учебе. Таким образом мы будем чувствовать себя удовлетворенными и чаще испытывать позитивные эмоции.

- Если не заботиться о своем психологическом благополучии, можно столкнуться с такими проблемами как:

- состояние сильного стресса*
- депрессия*
- тревожность*
- нарушения сна*
- постоянно подавленное настроение*
- ухудшение отношений с окружающими людьми*
- снижение успеваемости в учебе*
- потеря интереса к любимым и привычным занятиям*

Недостаточная забота о психологическом здоровье может привести к серьезным последствиям, которые могут негативно повлиять на качество жизни.

2.3. Какие существуют способы заботы о своем психологическом благополучии?

Я поделюсь с вами простыми рекомендациями, которые помогут поддерживать свое психологическое благополучие. Они доступны каждому из вас. И даже если вы будете сталкиваться с какими-то переживаниями, то сможете легче с ними справиться, соблюдая эти правила. Предлагаю зафиксировать их в кратком виде на нашем плакате, который после занятия останется в классе.

1. Прогулки на свежем воздухе

Выделите время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Гуляйте не менее 30 минут. Важно при этом не залипать в телефон, иначе эффект от прогулки значительно снижается!

2. Физическая активность

Старайтесь вести активный образ жизни. Запишитесь в спортивную секцию или занимайтесь спортом самостоятельно не менее 2-3-х раз в неделю. Регулярные занятия спортом и другие физические активности способствуют выработке гормонов радости и улучшению настроения. Во время физических

упражнений наш мозг выделяет эндорфины – гормоны счастья. Очень сложно грустить, если ты танцуешь или играешь в баскетбол!

3. Общение с близкими

Социальная поддержка – один из принципов психологического благополучия. Важно иметь близких людей, которые могут поддержать и помочь в трудную минуту. Общение с друзьями и родными помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Поговорите с родителями или близкими. Расскажите им, как прошел ваш день. Спросите, как у них дела. Пообщайтесь с друзьями, но не с помощью сообщений в смартфоне, а лично, вживую.

4. Распорядок дня

Составьте список дел на неделю, на день. Обязательно включите туда не только занятия и уроки, но и отдых. Придерживайтесь своего плана.

5. Хобби и увлечения

Обязательно выделите время на любимые занятия и увлечения, включайте их в свой список дел. Если у вас еще нет хобби, подумайте, чем бы вам хотелось заниматься. Узнайте, чем увлекаются ваши друзья. Пробуйте, только так можно понять, какое занятие доставляет вам радость и удовольствие.

6. Книги

Начните читать книги. Поставьте себе задачу читать не менее одной книги в месяц. Это поможет вам узнать, какие чувства и эмоции испытывают разные герои, в какие, порой, трудные жизненные ситуации они попадают и как с ними справляются.

7. Дневник чувств и эмоций

Начните вести дневник (это может быть блокнот или просто заметки в телефоне), где вы будете делиться своими мыслями, чувствами и эмоциями. Такая письменная практика поможет вам заметить, что мы не являемся нашими мыслями и эмоциями, а переживания приходят и уходят.

8. Дыхательные практики и медитации

Ежедневно перед сном в течение 3-5 минут выполняйте это несложное дыхательное упражнение. Оно поможет успокоиться, если у вас есть какие-то переживания, сбросить напряжение, которое накопилось за день. Кладете руку на живот, вдыхаете через нос, выдыхаете тоненькой струйкой через рот. При этом дышать нужно именно животом. Во время вдоха почувствовать, как ваш живот надувается. Вдох на 3-4 счета, выдох на 8-9. Выдох всегда дольше чем вдох.

Учитель предлагает попробовать сделать это дыхательное упражнение всем классом.

Самостоятельно можно использовать подходящую для вас расслабляющую музыку или медитации. Если вам становится некомфортно во время медитации, вы можете делать ее с открытыми глазами или держать и перебирать в руках небольшой мяч, который поможет снизить уровень стресса.

Полезные техники и упражнения можно также найти на сайте тысилынеестресса.бел

Лучше так не делать:	Попробуй так:
Все свое свободное время проводить за компьютером или лежа на диване с телефоном.	Выполнять простые дела по дому, заниматься спортом, читать книги.
Ложиться спать после 23:00.	Ложиться в кровать до 23:00 и спать 9-10 часов.
Кроме школы никуда не ходить и ни с кем не общаться.	Гулять и проводить время на свежем воздухе. Общаться с друзьями. Желательно в это время не «залипать в телефон».

Ну и очень важно повышать уровень своей психологической грамотности. Это значит учиться:

1. Осознавать свои эмоции

Замечать и признавать их. Очень помогает периодически задавать себе вопросы: «Что со мной сейчас происходит?» или «Что я чувствую?». Чаще прислушивайтесь к себе. Люди, которые знают себя и свои потребности, могут лучше понимать свои эмоции и справляться со стрессом.

2. Смотреть на жизнь с разных сторон

Это значит принимать, что в жизни бывают разные обстоятельства и ситуации. Что-то может нас радовать, дарить чувство тепла, любви, интереса и вдохновения. А что-то – огорчать, вызывать тоску, обиду, выбивать нас из колеи.

Но в любой ситуации можно постараться найти позитивные моменты. Замечать вокруг себя хорошее – это правильная привычка.

3. Принимать свои ошибки, не ругая себя при этом

Старайтесь не ругать себя, если допустили ошибку. Это нормально и может случиться с каждым. Важно делать из этого выводы и двигаться дальше. Люди, которые умеют ставить перед собой цели и работать над их достижением, преодолевая трудности и работая над ошибками, чувствуют себя более уверенно.

2.4 Учитель информирует о способах получения психологической помощи

Но если вы чувствуете, что не можете справиться со своими переживаниями, у вас ухудшились отношения с окружающими людьми, ощущаете постоянную усталость, у вас пропал интерес к учебе, не стесняйтесь обращаться за помощью ко взрослым – родителям, близким, классному педагогу, школьному психологу.

Психологи – это специалисты, которые помогают людям улучшить их психологическое благополучие и состояние, разобраться в переживаниях и найти выход из сложных жизненных ситуаций. Простыми словами, чувствовать себя довольными жизнью!

Учитель дает информацию о существующих в Беларуси организациях, которые предоставляют бесплатную психологическую поддержку для детей и подростков.

Если в школе проводят факультатив «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для 8-11 классов, учитель рассказывает, как можно его посещать, чтобы разобраться в вопросах психологической помощи, научиться понимать свое эмоциональное состояние и приобрести навыки преодоления стрессовых ситуаций.

В Беларуси множество вариантов получить бесплатную психологическую помощь:

Во всех школах работают педагоги-психологи, и в нашей школе такой человек тоже есть (учитель проговаривает номер кабинета).

Существуют социально-педагогические центры (СПЦ).

Начиная с 14 лет, вы можете обратиться за помощью самостоятельно, не предупреждая об этом родителей.

Во всех областях, в 43 городах страны, на базе детских поликлиник работают Центры, дружественные подросткам (ЦДП). Здесь можно бесплатно и конфиденциально получить психологическую помощь и консультацию в режиме как очных встреч, так и телефонных консультаций.

Вы можете позвонить по номерам экстренной психологической помощи 8-801-100-16-11 или +375 17 263 03 03 (звонки со стационарных телефонов бесплатные)

Также есть организации, которые предоставляют бесплатную психологическую поддержку для детей и подростков:

- Республиканский центр психологической помощи Института психологии БГПУ имени Максима Танка*
- Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей*
- платформа для подростков talk2ok.by – это специальный сайт, где вы можете через интернет выбрать себе психолога и записаться на консультацию, почитать полезные статьи про психологическое состояние подростков.*

2.5 В презентации повторяется слайд с рекомендациями по заботе о психологическом благополучии. Учитель просит учеников выбрать один из этих советов и попробовать применить его в своей жизни в течение недели. А также дополнить эти правила хотя бы одним новым от себя, чтобы создать общий список и разместить его в классе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учитель подводит итоги урока. Можно задать вопросы на закрепление материала, а можно провести упражнения. Если позволяет время, сделать и то и другое.

Вопросы:

- 1. Что такое психологическое благополучие?*
- 2. Какие проблемы могут возникнуть, если не заботиться о своем психологическом благополучии?*
- 3. Каким образом можно заботиться о своем психологическом благополучии?*
- 4. Какие действия можно и нужно предпринять, чтобы избежать проблем с психологическим благополучием?*

5. Какие ресурсы и услуги по оказанию психологической помощи существуют для подростков?

Для подведения итогов и закрепления материала учитель проводит упражнение «Рюкзак». Каждому ученику предлагается собрать себе «рюкзак» в долгую жизненную дорогу. В этот рюкзак нужно сложить все то, что они узнали на сегодняшнем занятии, чему научились. Каждый в классе высказывается, начиная с фразы: «Я забираю с собой и складываю в рюкзак...»

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Составить распорядок дня.
- Сегодня вечером поговорить с родителями, поделившись с ними, как прошел день.
- Начать вести «Дневник эмоций». Это значит в течение дня отслеживать эмоции, сверяться со списком чувств и записывать их в блокнот или в заметках телефона.

В конце каждого дня подводить итог, подсчитывая сколько положительных, а сколько отрицательных эмоций было.

ПРОЩАНИЕ

Учитель просит подростков поделиться своими результатами на следующем уроке.

Приложение

Примерная матрица единого информационного часа по профилактике суицидального поведения и формированию позитивно-ориентированной личности обучающихся для учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, «Жизнь дороже всех сокровищ»

Жизнь – искусство находить во всем красоту и радость...

Максим Горький

Целевая установка:

формирование у учащихся психологической культуры, повышение уровня психологического благополучия личности;

обучение умениям говорить о своих трудностях и поиску путей их решения;

ориентировка на стратегию сохранения здоровья;

обучение умениям противостоять давлению сверстников;

информирование о возможности получения психологической и иной помощи в кризисных ситуациях.

Методическая установка:

В рамках организации работы по формированию ценностного отношения к жизни целесообразно на системной основе на протяжении всего учебного года проводить декады, акции, конкурсы, флешмобы, классные часы, занятия с элементами тренинга, направленные на формирование/развитие психологической культуры учащихся, способствующие социальной адаптации, активному формированию и усилению антисуицидальных барьеров.

Предложенная матрица единого информационного часа является примерной. При подготовке к единому информационному часу рекомендуется использовать методические пособия, размещенные на национальном образовательном портале: <https://vospitanie.adu.by/organizatsiya-vospitaniya/uchebno-metodicheskaya-literatura.html>

Как учить детей управлять собой: пособие для педагогических работников учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания / Н. А. Окулич. – Минск: Национальный институт образования, 2024. – 136 с.

Формирование бесконфликтной образовательной среды: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / Е. К. Погодина, В. В. Мартынова, Е. Л. Евдокимова. Минск: Национальный институт образования, 2021. – 184 с.

Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних в школе и семье: пособие для педагогов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения, учреждений дополнительного образования детей и молодежи / Т. В. Ничишина. Минск: Национальный институт образования, 2018 – 249 с.

Организация школьной службы медиации: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / Е. И. Луговцова, Ю. Н. Егорова. Минск: Национальный институт образования, 2017. – 200 с.

Сакович, Н. А. Суицидальное поведение: профилактика и коррекция: учеб.-метод. пособие / Н. А. Сакович; ГУО «Академия последипломного образования». – Минск: АПО, 2011 – 138 с.

Для участия в мероприятии можно пригласить сотрудников Республиканского центра психологической помощи, центров дружественных подросткам, для информирования учащихся об организации работы «Телефонов доверия», «Горячих линий», онлайн-платформе бесплатного консультирования психологов для подростков (14-19 лет) <https://talk2ok.by/>; сотрудников органов внутренних дел для освещения вопросов правовой ответственности и безопасного нахождения учащихся в интернет-пространстве.

Структурный компонент единого информационного часа	Содержательный компонент единого информационного часа (5-7 классы)	Содержательный компонент единого информационного часа (8–11 классы)
Вводный этап	Педагог начинает информационный час с мотивационной беседы, используя следующие вопросы: Сколько вам лет? Кто-нибудь из вас слышал такие определения возраста, как «подростковый», «переходный», «кризисный», «трудный»? Какое из данных определений возраста более точно отражает ваши проблемы и проблемы сверстников? Как вы считаете, что думают о вашем возрасте родители, педагоги? Когда человек испытывает неприятности, он хочет, чтобы кто-то оказался рядом и поддержал его. Но мы не всегда можем понять, что другому человеку плохо, ведь есть среди нас те, кто не высказывается открыто о своих неприятностях или считает, что жалобы на жизнь – это признак слабости. Давайте вместе подумаем, что нам может указывать на то, что человек, находящийся рядом, испытывает проблемы, не хочет ни с кем общаться, становится раздражительным, унылым и грустным. Что же можно сделать для такого человека? После мотивационной беседы педагог подводит учащихся к мысли о том, что каждый человек в своей жизни проживает несколько важных возрастных этапов. Многие ребята могут сталкиваться в своей жизни с ярким проявлением подросткового возраста. Но подростковый возраст не только самый сложный, но и самый важный, потому что одновременно с физиологическими изменениями происходят изменения и психологические. Может измениться мышление, восприятие окружающего мира, поведение, воля и характер.	

Основной этап	Педагог объясняет учащимся, что переход из детства в юность всегда сопряжен с поиском. Подросток пытается понять с кем хочет и не хочет общаться, как хочет выглядеть, какую профессию он хочет получить. И, конечно, его интересует, зачем вообще это все: жить, развиваться, учиться, общаться. Педагог помогает учащимся усвоить представленную информацию, используя анализ ситуаций. – В чем же заключается смысл жизни? (ответы учащихся...) Предлагается выполнить упражнение «Полная банка». (<i>Приложение 1</i>)	
	Педагог раздает учащимся карточки и предлагает закончить предложения. (<i>Приложение 2</i>) Далее проводится обсуждение: Как вы думаете, что является ценным для человека? А что вы вкладываете в само понятие «жизнь»? Педагог предлагает учащимся раскрыть понятие жизни следующим образом: на доске вертикально написано слово «ЖИЗНЬ», напротив каждой буквы необходимо добавить слова, начинающиеся на определенную букву из слова «Жизнь», которые бы характеризовали её во всех оттенках. (<i>Приложение 3</i>)	Педагог предлагает учащимся написать письмо своему однокласснику, с которым он встретится через 10 лет. Для этого педагог раздает шаблон письма, в котором необходимо заполнить пропуски. По завершении работы желающие читают свои «письма». Далее проводится обсуждение: Что вы можете сделать уже сегодня для осуществления своих надежд? (<i>Приложение 4</i>)
	Педагог акцентирует внимание учащихся на том, что у каждого человека есть свои ценности в жизни и предлагает выполнить следующее упражнение «Дерево	

	ценностей» <i>(Приложение 5)</i> Учитель предлагает учащимся ознакомиться с притчей «Две лягушки и кувшин» с дальнейшим обсуждением. <i>(Приложение 6)</i>
Заключительный этап	Педагог вместе с учащимися делает выводы о том, что самая высшая и абсолютная ценность – это сам человек, его жизнь. Ценность жизни бесспорна. На протяжении всей жизни человек пытается постигнуть ее смысл. Смысл жизни является одним из основных мировоззренческих понятий, имеющих огромное значение для становления духовно-нравственного облика личности. Поиск смысла жизни помогает человеку достойно и осмысленно прожить свои годы. Жизнь сама по себе представляет высочайшую ценность, которую необходимо беречь, несмотря на все трудности, которые могут возникнуть на жизненном пути. Пока у человека есть жизнь, у него есть все!

Приложение 1.

Данное упражнение может выполнять сам педагог вместе с обучающимися.

Полная банка

Учитель берет стеклянный сосуд и наполняет его камешками, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спрашивает учеников, полон ли сосуд? Отвечают: да, полон. Тогда учитель высыпает в сосуд маленькие камешки и немного встряхивает его. Маленькие камешки занимают свободное место между большими. Ещё раз учитель спрашивает у учащихся, полон ли сосуд? Отвечают: да, полон. Тогда он берет коробку, наполненную песком, и высыпает его в сосуд. Естественно, песок занимает свободное место и всё закрывает. Ещё раз учитель спрашивает у учащихся, полон ли сосуд? Отвечают: да, и на этот раз однозначно, он полон.

Стеклянный сосуд — это ваша жизнь. Большие камни — это важнейшие вещи вашей жизни: КАКИЕ? семья, здоровье, друзья, будущие ваши дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Маленькие камешки — это вещи, которые лично для вас становятся важными: КАКИЕ? учеба, потом работа, в дальнейшем — дом, автомобиль. Песок — это всё остальное, мелочи (повседневная суета). КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ПОЧЕМУ Я НЕ НАСЫПАЛА СНАЧАЛА В БАНКУ ПЕСОК? Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться маленькие и большие камни. Также и в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Поэтому обращайте внимание на важные вещи, находите время для ваших любимых родных и друзей, следите за своим здоровьем. У вас еще будет время для всего остального. Следите за вашими «большими камнями» — только они имеют цену, а все остальное — это только «песок». *Пропускайте песок сквозь пальцы.*

Приложение 2.

Упражнение «Закончи предложение»

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму, что, счастлив, когда...
- Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...
- Больше всего я хотел бы в жизни.....
- Я мечтаю...
- Впереди у меня....

Приложение 3.

Слово «Жизнь»

Ж – желания, жизнерадостность, жизнестойкость;
И – интересы, идеал, изменения;
З – знания, здоровье, заинтересованность;
Н – надежда, наслаждение, награда;
Ь – любовь, путь, радость.

Приложение 4.

Упражнение «Письмо другу»

Здравствуй,..... (укажи имя друга детства)! **Сколько же мы не виделись? По-моему, целых**..... (укажи, сколько лет прошло)! **Сегодня мне уже**..... (укажи, сколько тебе будет лет). **Я живу**..... (где) **и работаю**..... (где и кем). **Моя семья состоит из**..... (перечисли членов своей будущей семьи). **В свободное время я обычно** (опиши свои увлечения). **И вот ещё что**..... (допиши все, что считаешь нужным). **Кажется, я вполне счастлив, сбылись мои самые сокровенные мечты**..... (укажи какие). **Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я ещё учился в школе, я**..... (напиши, что ты делаешь сейчас для того, чтобы в будущем сбылись твои мечты). **Вот, пожалуй, и всё.**

..... (подпишись)

..... (напиши дату окончания письма).

Педагог обращает особое внимание на предложение из «письма»: «**Думаю, это произошло, потому что в детстве, когда я ещё учился в школе, я...**» Так как именно здесь прослеживаются шаги учащихся на пути к желаемому будущему.

Приложение 5.

Упражнение «Дерево ценностей»

Педагог предлагает каждому учащемуся назвать по одной ценности, которая важна для них (всего в течение трех минут), которые сам записывает на доске. Если ребята затрудняются, то им предлагается список, из которого они могут выбрать:

учёба;

признание со стороны других;

материальный достаток;

любовь;

семья;

друзья;
справедливость;
удовольствие и развлечения;
самосовершенствование;
здоровье;
вера;
целеустремленность;
свобода;
доброта;
честность;
законопослушание;
искренность.

Следует отметить те ценности, которые встречаются неоднократно, обсудить, почему именно они отмечаются большим количеством учащихся, а также ценности, которые никем не выбраны.

Приложение 6.

Притча «Две лягушки и кувшин»

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться и пошла на дно. А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От ее движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

У каждого человека есть выбор: делать что-то лёгкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх и чтобы вы испытали радость от одержанной победы.

