

**Министерство образования и науки Республики Алтай
Бюджетное учреждение Республики Алтай для детей, нуждающихся в
психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр психолого-медико-социального сопровождения»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

г. Горно-Алтайск
2020 г.

Данные рекомендации составлены по решению заседания Коллегии Министерства образования и науки Республики Алтай от 17 июня 2020 года

Составители:

Неклеенова Т.Н., руководитель отдела Социально-психологической адаптации БУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»;
Яшева Н.Я., методист отдела Социально-психологической адаптации БУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Нормативно-правовой аспект профилактики суицида.....	6
3. Причины и предпосылки суицидального поведения несовершеннолетних	
4. Профилактика суицидального риска несовершеннолетних.....	10
5. Алгоритм беседы с несовершеннолетними группы суицидального риска.....	20
6.Формы работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних по профилактике суицидального поведения.....	28
7. Список литературы.....	30
8. Приложения.....	32

ВВЕДЕНИЕ

Республика Алтай относится к неблагополучным регионам страны, где регистрируются высокие показатели суицидов среди детей и подростков.

С 2017 по 2019 год в Республике Алтай было совершено 20 завершённых суицидов среди несовершеннолетних. Количество суицидальных попыток у несовершеннолетних на данный период составило 25 случаев. В период с 2017 по 2019 год наибольшее количество завершённых суицидов среди несовершеннолетних было в Улаганском районе. Наибольшее количество суицидальных попыток было совершено в г. Горно-Алтайске (Таблица 1).

Таблица 1

№	Муниципальное образование	Количество завершённых суицидов	Количество суицидальных попыток
1	МО «Улаганский район»	5	1
2	МО «Усть-Коксинский район»	4	1
3	МО «Кош-Агачский район»	3	1
4	МО «Чойский район»	2	1
5	МО «Онгудайский район»	2	0
6	МО «Усть-Канский район»	2	3
7	МО «Шебалинский район»	1	0
8	МО «город Горно-Алтайск»	1	14
9	МО «Майминский район»	0	3
10	МО «Чемальский район»	0	1
11	МО «Турочакский район»	0	0
12	Подведомственные образовательные организации Министерству образования и науки Республики Алтай		
	Итого:	20	25

Социально-психологическую помощь в 2017-2018 учебном году получили 13 242 обучающихся (в том числе обучающиеся «группы суицидального риска») из 36 301 обучающегося образовательных организаций Республики Алтай, что составляет 37% от общего количества обучающихся. В 2018-2019 учебном году социально-психологическую помощь получили 16 266 обучающихся (в том числе обучающиеся «группы суицидального риска») из 38 338 обучающихся образовательных организаций Республики Алтай, что составляет 43% от общего количества обучающихся (Таблица 2).

Таблица 2

Возрастные группы/ количество	2017-2018 учебный год		2018-2019 учебный год	
	Общее кол-во обуч-ся	Кол-во обуч-ся, получивших социально-психологическую помощь	Общее кол-во обуч-ся	Кол-во обуч-ся, получивших социально-психологическую помощь
6 -10 лет	15884	16857	5884	7080
11-16 лет	16244	17181	6149	7888
17-18 лет	4173	4300	1209	1298
Итого:	36301	38338	13242	16266

Во всех образовательных организациях Республики Алтай реализуются мероприятия и программы по профилактике суицидального поведения, проводится профилактическая работа с обучающимися «группы суицидального риска». На каждого ребенка, заводится социально-психологическая карта индивидуального сопровождения обучающегося. В соответствии с данными карты, ежегодно, в период с октября по декабрь, с детьми «группы суицидального риска» проводится профилактическая работа, которая включает в себя дополнительную диагностику, индивидуальные коррекционные занятия, групповые профилактические занятия, а также индивидуальные консультации с родителями (законными представителями).

Таким образом, можно сделать вывод об увеличении количества обучающихся, получивших социально-психологическую помощь.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ АСПЕКТ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Перечень законодательных и нормативных правовых актов, регулирующих профилактику суицидального поведения обучающихся.

Конституция Российской Федерации

В соответствии со статьей 20 устанавливается общеконституциональное право любого человека на жизнь.

Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних"

В соответствии со статьей 14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально - психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально - опасном положении. Органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, органы прокуратуры о фактах семейного неблагополучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей (ст. 9).

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

Закон четко определяет информационную продукцию, недопустимую для детской аудитории, и регламентирует проведение экспертизы информационной продукции.

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ

Статья 41 регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают: проведение профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.

Статья 42. Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям на основании заявления или согласия в письменной форме их родителей/законных представителей.

Статья 44. Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся:

п. 3. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют право:

б) получать информацию о всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) обучающихся, давать согласие на проведение таких обследований или участие в таких обследованиях, отказаться от их проведения или участия в них, получать информацию о результатах проведенных обследований обучающихся.

Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. № 1101 "О единой автоматизированной информационной системе "Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и сетевых

адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено"

Согласно данному постановлению в соответствии с критериями оценки информации, утвержденными межведомственным приказом Роскомнадзора, ФСКН России и Роспотребнадзора от 11.09.2013 г. № 1022/368/666 проводится экспертиза ссылок в сети Интернет. При наличии запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к их совершению принимается решение о блокировании данных ссылок.

Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351.

В Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы.

Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации

За жестокое обращение с детьми (физическое, сексуальное, психическое (эмоционально дурное обращение) насилие, отсутствие заботы (пренебрежение основными потребностями ребенка)) в зависимости от его тяжести предусмотрено привлечение родителей к административной ответственности (ст. 5.35 КоАП РФ в виде штрафа от 100 до 500 рублей).

Уголовный кодекс Российской Федерации

Так как нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди детей и подростков, предусмотрена уголовная ответственность (статьи 110, 115 - 118, 125, 156).

Семейный кодекс Российской Федерации

За ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав (ст. 69), ограничения (ст. 73), отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровья (ст. 77).

Региональные документы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

1. Распоряжение Правительства Республики Алтай от 30.11.2018 г. № 692-р «Об утверждении Комплекса мер, направленных на совершенствование деятельности исполнительных органов государственной власти Республики Алтай по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних на 2019-2022 годы».
2. Приказ Министерства образования и науки Республики Алтай от 21.03.2017 №162 «Об утверждении Алгоритма межведомственного взаимодействия в рамках профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних, состоящих в группах деструктивного характера в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
3. Приказ Министерства образования и науки Республики Алтай от 20.07.2017 г. № 1279 «О введении Единых диагностических периодов по выявлению несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению».
4. Приказ Министерства образования и науки Республики Алтай от 28.07.2017 г. №1304 «Об организации работы по совершенствованию деятельности в сфере профилактики суицидального поведения обучающихся».
5. Приказ Министерства образования и науки Республики Алтай от 16.08.2017 г. №1364 «О мониторинге эффективности мер по профилактике суицидального, аддиктивного и девиантного поведения несовершеннолетних Республики Алтай».
6. Приказ Министерства образования и науки Республики Алтай от 02.10.2019 г. №1020 «Об усилении мер по профилактике суицидального поведения обучающихся в образовательных организациях, расположенных на территории Республики Алтай».

ПРИЧИНЫ И ПРЕДПОСЫЛКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте:

- Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность обуславливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера.
- Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития суицидального поведения.
- Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.
- Эмоциональная нестабильность, присущая почти четверти здоровых подростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также приводят к суицидальным действиям.
- Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. Это происходит из-за неадекватного понимания смерти, которая в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для *подростков* смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с

опасными веществами или вовлекаясь в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.

✓ В развитии суицидального поведения подростков немаловажную роль играет подражание (копирование образцов поведения) и повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.

✓ Для подростков характерно наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Мотивы суицидального поведения:

- ✓ обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- ✓ действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
- ✓ переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- ✓ чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- ✓ страх позора, насмешек или унижения;
- ✓ любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
- ✓ чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- ✓ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- ✓ страх наказания, нежелание извиниться;
- ✓ сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»).

Необходимо отметить, что у большей части суицидентов на ранних этапах суицидального поведения наблюдается состояние борьбы мотивов: с одной стороны, возникают суицидальные побуждения, с другой – появляются мысли об обязательствах перед детьми, нежелании доставить горе близким, страх смерти и прочие удерживающие человека от совершения

суицидального акта мотивы. Другими словами, суициденты переживают борьбу суицидальных и антисуицидальных мотивов и чем сильнее выражены последние, тем меньше вероятность совершения суицидального акта.

Американская исследовательница М. Лайнхен выделила шесть групп мотивов, по которым лица с суицидальными тенденциями могут удерживаться от совершения самоубийства:

1. Убеждения в необходимости преодоления проблемы («Как бы плохо я себя ни чувствовал, я всегда уверен, что еще не все потеряно»).
2. Ответственность за семью («У меня есть обязательства перед моей семьей»; «Я очень сильно люблю мою семью и никогда не оставлю их»).
3. Забота о детях («Дети нуждаются во мне, я должен жить ради них»).
4. Страх суицида («Я боюсь смерти и неизвестности»; «Я боюсь, что останусь в живых после попытки покончить с собой и стану инвалидом»).
5. Страх социального отвержения («Меня беспокоит, что другие станут считать меня слабым и никчемным, если я попытаюсь покончить с собой»).
6. Моральные и религиозные установки («Мои религиозные убеждения запрещают совершать суицид»).

Следует помнить, что в состоянии интенсивных негативных переживаний влияние антисуицидальных мотивов на поведение суицидента снижается.

Суицидальная динамика и особенности помощи на различных стадиях суицидального поведения

Самоубийство – слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Первая стадия – стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов,

ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т.д. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте. Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

Вторая стадия – это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

Третья стадия – суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

Оценка риска подросткового суицида

Индикаторы риска подросткового суицида являются теми признаками, которые указывают на суицидальную готовность личности. Различают:

1. Словесные – видны в рамках бесед: фразы, свидетельствующие о беспомощности, прощание с собственной жизнью, изречения о желании умереть в шуточной форме, амбивалентность оценивания значимых событий или же людей (колебания между любовью и ненавистью); речь становится медленной и маловыразительной; самообвинения.

2. Эмоциональные – внимание на именно на контекст тех посланий, что выражаются в словесной форме вместе с невербальными сообщениями (длительные паузы, плач, с усилением проговариваемые слова, всхлипывания); переживание горя, чувство неудачи, вины, собственной малозначимости; различные страхи опасения; ребенок крайне растерян, а его действия импульсивны.

3. Поведенческие – выражаются в спонтанных поведенческих изменениях без какой-либо веской причины, что отдаляют подростка от значимых для него людей или важной деятельности.

Например, поступки, совершенные бездумно и опрометчиво, несущие значительный риск для здоровья и сохранности жизни, наблюдается склонность к употреблению каких-либо наркотических средств и алкоголя. Явное депрессивное состояние, выраженное в плохом эмоциональном самочувствии, острой тоске и заторможенности. Яркими признаками являются расставание с теми вещами, с которыми у подростка уже образовалась определенная связь на психологическом уровне.

Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

Что могут увидеть педагоги: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Что могут увидеть сверстники: самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (агрессия направленная на себя, в том числе в высказываниях), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Под профилактикой суицидального поведения принято понимать систему государственных, социально-экономических, медицинских, психологических, педагогических и иных мероприятий, направленных на предупреждение развития суицидального поведения (суицидальных тенденций, суицидальных попыток и завершенных суицидов).

Принято различать первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичное звено направлено на все общество и имеет своей целью профилактику факторов суицидального риска.

Вторичное звено заключается в помощи непосредственно суицидентам.

Третичная профилактика – это реабилитация суицидента после выведения его из критического состояния, а также помощь близким и родственникам суицидента, которые также являются представителями группы суицидального риска.

Необходимые условия профилактики суицидального риска в подростковой среде

- ✓ Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).
- ✓ Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.).
- ✓ Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.
- ✓ Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.

- ✓ Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, семейные.
- ✓ Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

Направления работы педагогов-психологов и социальных педагогов по профилактике депрессии и суицидов

1. Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся.
2. Помочь подростку разобраться в своих чувствах и отношениях.
3. Обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса.
4. Оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и пр..
5. При необходимости включить подростка в группу социально - психологического тренинга.
6. Провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Как вести себя с обучающимися склонными к суициду в школе

Возникшие подозрения о суицидальной опасности являются показанием к проведению ряда следующих мероприятий:

1. Информирование родственников подростка о суицидальной опасности или действиях;
2. Обеспечение непрерывного наблюдения за подростком как в школе, так и в семье;
3. Привлечение для консультации детского психиатра или психотерапевта (с согласия родителей (законных представителей)).

Особенности коммуникации:

- сохранять понимающую и вежливую позицию;
- дать необходимые объяснения чувствам и поведения человека в кризисе;
- принять то, что мы не всегда можем предупредить суицид;

- принять то, что суицид – это не игра и не беспомощная попытка привлечь к себе внимание; иначе говоря, к суициду нужно относиться серьезно;
- говорить с подростком о его чувствах, иначе его изоляция усиливается;
- учиться справляться с собственными страхами, в том числе через осмысление предмета и осознание его значения для себя;
- избегать моральных оценок и директивного тона в беседе;
- проявлять уважение к мнению и ценностям собеседника;
- избегать невыполнимых обязательств;
- иметь в себе мужество задавать нужные вопросы (максимально конкретные);
- избегать принятия решений вместо подростка-суицидента.

При контакте с обучающимися склонными к суициду следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением. Часто подростки высказывают свою удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. Следует помнить, что суицидальные мысли могут легко возвращаться в течение нескольких дней или часов. В конце беседы следует проигрывать поведение подростка в будущих кризисных ситуациях или неразрешенной текущей. Если вы чувствуете, что подросток находится в стадии риска, самое лучшее, что вы можете сделать для себя, это не заниматься этим один на один. Пусть в это будут вовлечены другие люди (родители, родственники, специалисты службы охраны психического здоровья – детские психиатры, психотерапевты, психологи).

Госпитализация в стационар показана:

- во всех случаях повторных суицидальных попыток;
- при наличии психических расстройств;
- при наличии высокого риска суицидальных действий;
- при наличии устойчивых мыслей о самоубийстве;
- при высоком уровне решимости умереть в ближайшем будущем (в течение ближайших часов или дней);

- при существовании плана, в котором используется насильственный и высоко летальный метод;
- при беспокойстве или панике;
- при неблагоприятной семейной ситуации.

Доверительное общение как «фактор защиты»

Очень часто подростки испытывают сильное чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Если Вы вызовете подростка на откровенный разговор, если он решит с Вами поделиться, выслушивайте его особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Будьте для него хорошим слушателем и собеседником!

АЛГОРИТМ БЕСЕДЫ С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ ГРУППЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Основная задача педагога при разговоре с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, – первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (педагогу-психологу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи; однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) на территории школы педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска. Для таких случаев ниже описаны основные принципы и примеры построения беседы с человеком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии.

Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

- ✓ Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
- ✓ Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).
- ✓ Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не поглядывать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.
- ✓ Учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
- ✓ Нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места

беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).

✓ Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Примеры ведения диалога с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

Если подросток говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа:
«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»	– «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» – «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?...»	– «Когда я был в твоём возрасте...» – «Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	– «Кому именно?» – «На кого ты обижен?» – «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	– «Кто же может понять молодежь в наши дни?» – «Я очень хорошо тебя понимаю»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

Структура разговора и примеры фраз для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?».
2. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?».
3. Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?».
4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?».
5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Алгоритм беседы с ребёнком (продолжительность 1,5-2 часа)

1. Найти для разговора безопасное место – желательно, кабинет, где нет посторонних людей и куда никто не зайдет во время разговора.
2. Если выявленных детей несколько, разговаривать лучше с каждым по отдельности.
3. Пригласить ребенка для разговора. Во время приглашения обозначить, что хотите поговорить с ним на важную тему.
4. Обеспечить комфортные и безопасные условия для проведения разговора – никто из участников беседы не должен спешить по другому делу, заниматься параллельно чем-то ещё.
5. Ход разговора:
- установление контакта. Не стоит в начале беседы задавать прямые вопросы о душевном состоянии подростка и о его проблеме. Ребенок лучше освоится в общении, отвечая поначалу на вопросы, касающиеся, например, его режима дня (Во сколько ты встаешь? Сколько времени уходит на завтрак? Кто готовит завтрак?... Во сколько с работы приходят твои родители? Как вы проводите время? Когда вся семья собирается вместе?

Сколько времени ты смотришь телевизор? Во сколько ты ужинаешь и ложишься спать?), удовлетворённости его базовых физиологических потребностей (Ты не голоден? Ты сегодня достаточно спал? Как дела в школе?). В начале разговора стоит спросить, что интересно подростку (если не знаете, что актуально для него в этот момент, начните с чего-то нейтрального: смешной истории, рассказа о фильме, сериале или книге).

- **оценка суицидального риска.** Педагогу-консультанту стоит выразить свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника, а если это уместно, то и любовь к нему.

- **оказание кризисной помощи** немедленно в ситуации суицидального риска:

1) **эмоциональное и интеллектуальное овладение ситуацией с помощью беседы по следующему алгоритму:**

1.1. **Структурирование (прояснение) ситуации.** Правильно заданные педагогом-консультантом вопросы формируют в сознании подростка-суицидента объективную (основанную на фактах) и последовательную картину психотравмирующей ситуации, ее развитие.

1.2. **Эмпатическое слушание.** Внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу. Эмпатическое слушание включает в себя одновременное решение двух задач: во-первых, это помощь собеседнику в выражении чувств и желаний, а во-вторых — понимание невыраженных чувств и желаний собеседника, демонстрация понимания и проверка правильности этого понимания («правильно ли я тебя понимаю», «так ли я понял» и т.п.). Техники эмпатического слушания: 1) эмоциональное присоединение к состоянию партнера (отражение и разделение эмоций); 2) вербализация чувств и суицидальных переживаний (Что ты чувствуешь, когда рассказываешь об этом? На что похоже это переживание? и т.п.).

1.3. **Формулировка ситуации.** Правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Подросток-суицидент, сообщая значимую

информацию, испытывает трудности в ее осмыслении, понимании. Педагог-консультант повторяет содержание высказывания (высказывает точную формулировку переживаемой ситуации). Когда подросток слышит, что его понимают, у него снижаются суицидогенные переживания одиночества и беспомощности.

1.4. Преодоление исключительности ситуации. Не спорить и не настаивать на том, что беда подростка-суицидента ничтожна, что ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным. Вместе с тем, с помощью специальных вопросов и утверждений необходимо преодолеть чувство исключительности ситуации ("Такие ситуации встречаются нередко"). Педагог-консультант тактично подчеркивает, что аналогичные критические ситуации (развод родителей, предательство друга, утрата близкого человека и др.), которые складываются в силу личностных особенностей человека и его ошибочных действий или внешних травмирующих обстоятельств, встречаются в жизни достаточно часто.

1.5. Включение ситуации в контекст жизненного пути. Педагог-консультант, показывая связь травмирующей ситуации с предшествующими событиями, снимает ощущение её внезапности и непреодолимости, открывает возможность для ее изменения, обращает внимание на временный характер проблемы (если она не связана с безвозвратной потерей) или на необходимость (неизбежность) принятия ситуации. Не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы на веру.

1.6. Снятие остроты ситуации, взять время на обдумывание. Когда подросток считает, что критическая ситуация требует немедленного, сиюминутного решения, педагог-консультант подчеркивает, что у подростка есть время на обдумывание и принятие решения.

На этом же шаге можно постараться изменить романтично-трагичный ореол представлений подростка о собственной смерти с помощью описания реальной картины самоубийства: например, что при повешении прямая кишка рефлекторно расслабляется, и вообще организм стремится избавиться от лишней жидкости.

1.7. *Терапия достижениями и успехами.* Педагог-консультант тактично подчеркивает успехи подростка, о которых он сам рассказывает в ходе беседы. Это формирует у подростка представление о себе как о личности, способной к преодолению трудностей – повышает его самооценку. Этот приём очень эффективен и используется в ходе разговора многократно.

1.8. *Поиск источника эмоций.* Задавая вопрос «Что именно в этой ситуации Вас/тебя ранит?» или "Что именно тебя так беспокоит?", педагог-консультант устанавливает настоящие причины плохого эмоционального состояния. Подросток осознает связь между поступками Значимого человека и собственными эмоциями (рационализация происходящего).

1.9. *Фокусирование на ситуации, планирование вариантов выхода.* Когда подросток бесконечно говорит о своем эмоциональном состоянии и соматических симптомах, требуя постоянного «поглаживания», педагог-консультант возвращает его к обсуждению конкретных планов выхода из ситуации, решению проблемы.

1.10. *Интерпретация.* Если подросток не находит пути разрешения ситуации, то педагог-консультант высказывает гипотезы о возможных конструктивных способах ее решения.

Например, доверительным тоном педагог может рассказать подростку историю о том, как он преодолел один из своих подростковых кризисов (конфликт с родителями, учителями, сверстниками, неудачную влюбленность, материальные проблемы).

Можно привести краткий пример о том, как друг педагога или его знакомый в аналогичной ситуации рассказывал о том, что ему было плохо, он не хотел

жить, но кто-то из учителей помог ему, «открыл глаза» на то, что жизнь прекрасна и впереди бесконечное число возможностей.

1.11. Вербализация чувств консультанта. Подросток получает обратную связь от педагога-консультанта и понимает, как и что чувствует педагог, разговаривая с ним. Здесь уместно использовать технику «Я-высказывание». В своих высказываниях педагог опирается на ценность жизни и здоровья, значимость собеседника.

Одновременно педагог стремится вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей с опорой на сильные стороны его личности.

Следует сказать подростку о том, что он может обращаться к педагогу-консультанту с любыми проблемами и это останется между ними.

1.12. Удержание паузы. Целенаправленное молчание педагога-консультанта дает подростку возможность проявить инициативу, стимулирует к рассказу и рассмотрению альтернатив, принятию решения.

Диагностика суицидального риска производится по двум основаниям:

1. Оценка факторов риска суицидального поведения (тревожные и депрессивные состояния у подростков; депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека ; подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь; дети из неблагополучных семей в силу недостаточного внимания к себе; дефицит общения со сверстниками; безразличие со стороны родителей и друзей, неурядицы в семье и трудности в школе, психологическая неподготовленность к раннему половому созреванию; неудачи в личных отношениях; пример такого решения проблем среди родственников; чувство вины, страха, враждебности; правонарушения, употребление наркотиков, беспорядочные сексуальные связи; чувство непонимания со стороны ровесников, значимых других лиц).

2. Оценка сформированности суицидального поведения у конкретной личности на момент обследования:

0 баллов - признаки отсутствуют;

Угроза суицида "1" 1 балл (низкий уровень риска) - у обратившегося были суицидальные мысли, но он не знает, как и когда он их осуществит ("Я больше так не могу..."; "Лучше бы я умер...") – пассивные суицидальные мысли и фантазии.

Угроза суицида "2" 2 балла (средний уровень риска) - у обратившегося есть суицидальные мысли, намерения и план, но он говорит, что не собирается покончить жизнь немедленно ("У меня уже есть таблетки снотворного, и если ничего не изменится к лучшему...").

Угроза суицида "3" 3 балла (высокий уровень риска) - обратившийся либо собирается тут же покончить с собой (нож или таблетки лежат рядом, если он звонит по телефону), либо в процессе разговора, либо сразу после него. Это значит принято волевое решение о суициде, высокая степень готовности реализации суицидального плана.

Алгоритм составлен с использованием приёмов краткосрочной психотерапии, разработанных в Московском суицидологическом центре под руководством профессора А.Г. Амбрумовой; режим доступа: <http://www.xn---7sbcgjdb2ekfpmahib9h.xn--p1ai/articles-sel-442.html>. Другой источник: Змановская Е.В., 2006 Девиантология.

ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ) НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Наиболее распространенной формой работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних являются родительские собрания (общешкольные, классные), родительские всеобучи, лекции, беседы, индивидуальные консультации (в том числе с привлечением медицинских работников), а наиболее эффективными приемами педагогической поддержки выступают доверительная беседа, совет, акцент на достоинства ребенка, проекция результата, обсуждение на равных.

В формировании у родителей (законных представителей) несовершеннолетних культуры профилактики суицидального поведения могут быть использованы следующие технологии:

- тренинги, ориентированные на формирование конструктивных стратегий преодоления трудностей у подростков. Целью подобранных тренингов выступает формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростком и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования;
- ролевые игры: в ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители;
- решения кейсов: посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения;
- арттерапия: применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей;
- изотерапия: ее применение создает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сформировать активную жизненную позицию;
- метод «Я-сообщения» («Я-высказывания»): освоение данного метода позволит родителям применять его на практике в ситуации конфликта и

конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. Родители смогут искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом интересов родителя.

При планировании мероприятий для работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних рекомендуется избегать их категоричных и (или) неоднозначных названий (негативный пример: «Наши ошибки в воспитании детей», «Нет насилию» и подобное) и, напротив, присваивать мероприятиям, событиям названия, демонстрирующие созидательность совместной работы для благополучия подростка и его семьи и возможность положительного решения сложных вопросов (например, «Как помочь ребенку?», «От сердца к сердцу», «Я – ответственный родитель»).

Важным инструментом информирования родителей (законных представителей) несовершеннолетних о возможностях получения экстренной психологической помощи является тиражирование листовок, памяток, буклетов о телефоне доверия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников Г.С. Кошкин К.А. Кризисные состояния у подростков (пресуицидальные маркеры, особенности личности, стратегии кризисной психотерапевтической помощи) // Медицинская психология в России. 2013. №2(19). URL: http://mprj.ru/archiv_global/2013_2_19/nomer/nomer18.php;
2. Игумнов С.А., Никифоров И.А., Костюк Г.П. [и др.]. Диагностика, профилактика и психотерапия суицидальных и аутоагрессивных форм поведения: учебное пособие/ М.: ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации Федерального медико-биологического агентства», 2017. - 82 с
3. Ефимова О.И., Салахова В.Б., Сероштанова Н.В. «Спасти от пропасти», или Научно-прикладные аспекты изучения суицидальной активности несовершеннолетних: моногр. Ульяновск: УлГУ, 2017.
4. Ефимова О.И. Профилактика суицидального поведения подростков в образовательных учреждениях России: результаты мониторинга // Вестник Нижегородского университета. Серия Социальные науки. – 2014. – № 4. – С. 130-136.
5. Ефимова О.И., Ощепков А.А. Взаимосвязь системы ценностных ориентаций и социальных установок у подростков, склонных к суицидальному поведению. Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики // Сборник материалов международной научно-практической конференции. / Сост. и науч. ред. Синягина Н.Ю., Зайцева Н.В., Артамонова Е.Г., – М.: АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 51-60.
6. Зайцева Н.В. Опыт образовательных учреждений России в профилактике детских суицидов // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции. / Сост. и науч. ред. Синягина Н.Ю., Зайцева Н.В., Артамонова Е.Г., М.: АНО «ЦНПРО», 2013. -С. 60-63.

7. Синягина Н.Ю. К вопросу о детском суициде и путях его профилактики средствами образования // Справочник педагога-психолога. – 2014. – №3 – С.70-78. 9. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие / Сост. и науч. ред. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 224 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Полезные ресурсы

- Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.
- Я — родитель <http://www.ya-roditel.ru/>
- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>
- Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет»: <http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>
- Типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания: «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей» <http://fcprc.ru/news/profilaktika-internet-riskov-i-ugrozzhizni-detej-i-podrostkov>
- Оказание консультативной помощи детям, подросткам, родителям (законным представителям) <http://www.ppms-ra.ru/>
- Современный родитель <http://roditel.rcoko.ru/>

Советы родителям по профилактике подростковых суицидов

СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни...

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи - чувствует себя никому не нужным;
- не может сам разрешить сложную ситуацию;
- накопилось множество нерешенных проблем;
- боится наказания;
- хочет отомстить обидчикам;
- хочет получить кого-то или что-то;

В «группе суицидального риска» – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация;
- проблемы в учебе;
- мало друзей;
- нет устойчивых интересов, хобби - перенесли тяжелую утрату;
- семейная история суицида - склонность к депрессиям;
- употребляющие алкоголь, наркотики;
- ссора с любимой девушкой или парнем;
- жертвы насилия;
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений;

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой;
- отмечается резкая смена настроения;
- раздает любимые вещи;
- «приводит свои дела в порядок»;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- утратил самоуважение.

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку;
- умейте показывать свою любовь к нему;
- откровенно разговаривайте с ним;
- умейте слушать ребенка;
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве;
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться;
- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;
- обратитесь за помощью к специалистам.

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком.

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!

- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

Групповое профилактическое занятие в форме тренинга направленное на профилактику подросткового суицида

В нашей жизни, к сожалению, существует такое трагическое явление, как подростковый суицид. Когда такое происходит, у окружающих остается неизбывное чувство вины и множество вопросов: «Что мы сделали не так, почему вовремя не заметили, не помогли, не предотвратили...» Наверное, полностью искоренить это явление невозможно, но сделать так, чтобы подобных случаев было как можно меньше, задача всех, кто воспитывает и учит подростков.

Как начать с подростком разговор на эту непростую тему? Многие взрослые думают, что такие беседы могут усугубить ситуацию, подтолкнуть к трагическому исходу. Действительно, тема подростковых самоагрессивных состояний требует особого, деликатного, осторожного подхода. Нужно найти подходящие слова и примеры, выбрать верный тон, создать нужную атмосферу. Но все-таки лучше начинать, пробовать, ошибаться, чем стоять в стороне и наблюдать, как наши дети совершают непоправимый шаг.

Тренинг разработан на основе фильма о Нике Вуйчиче, рожденном без рук и ног. Именно этот фильм и задает атмосферу всего занятия, состоящую, как и вся наша жизнь, из отчаяния, оптимизма и надежды. Разговор о Нике позволяет показать пример стойкости, пример борьбы и любви к жизни без назидательности и нравоучений, затронуть тему ответственности перед собой и близкими, поговорить о ценности каждого человеческого существа.

Цель занятия: профилактика самоагрессивных состояний.

Задачи:

- способствовать осознанию разнообразия физических и психологических особенностей человека;
- формировать ценностное отношение к жизни;
- помочь актуализации личных ресурсов.

Целевая группа: студенты 1-2 курсов (16 - 18 лет), обучающиеся школ (10 -11-е классы).

Продолжительность занятия: 90 минут.

Рекомендуемое количество участников: 12–15 человек.

Необходимые материалы: видеоролик «История Ника Вуйчича», «Ресурсы Ника» (приложение), листы формата А4, фломастеры.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнение «История Ника Вуйчича»

Вступительное слово тренера

Сегодня мы начнем наше занятие с просмотра фильма «История Ника Вуйчича». Некоторые из вас уже знакомы с героем фильма, но многие увидят историю его жизни впервые. Послушайте, пожалуйста, внимательно его слова, постарайтесь запомнить те, которые будут наиболее значимы для вас.

(Фильм легко найти на сайтах Яндекс.Видео или на youtube.com)

Рефлексия упражнения

После просмотра фильма обучающиеся рассказывают о чувствах, которые вызвал у них герой фильма, об удивившем их факте из жизни Ника, называют значимую фразу. *Обсуждается контекст фразы*, обучающиеся и тренер приводят примеры из жизни, раскрывающие ее смысл. Например, при обсуждении фразы «Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь этого» обучающиеся приводили примеры своих спортивных, учебных достижений, говорили о страхах и неуверенности, пока не начали что-то делать, о чувстве уверенности и радости успеха, когда удавалось получить результат. Фраза «Никогда не сдаваться» запоминалась обучающимися чаще других. Они говорили, что очень важно не бросать начатое, пробовать еще и еще раз и тогда обязательно все получится.

Не все студенты хотели высказаться. Ведущий внимательно выслушивает говорящих, подбадривает, благодарит их, но не настаивает на обязательном выступлении каждого.

Упражнение «Менять или находить смысл?»

Тренер. У многих людей есть свои страхи, комплексы, неприятие своей внешности, черт характера, семейной или личной ситуации. Все их внимание приковано к этому «негативу», у них практически постоянно плохое настроение. Но самое главное — тратится очень много жизненной энергии на борьбу с этими «ветряными мельницами». Давайте попробуем найти конструктивный выход из этой неприятной ситуации. Возьмите лист бумаги, разделите его чертой на две части. Левую часть озаглавьте «Что мне не нравится в себе, что я в себе не принимаю, не люблю?». В течение 3 минут напишите ответы на эти вопросы (достаточно перечислить 2–4 пункта, возможно, у кого-то их будет больше).

В фильме прозвучали слова Ника: «Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь». Трудно не согласиться с этими словами. Мы не задумываемся над тем, какие ограничения накладываем на свою жизнь, отрицая свои внешние или внутренние качества, считая их «отклонением от нормы». Но Ник произносит и такие слова: «Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой». Быть собой — значит принять всего себя, понять, как говорит Ник: «Что же хорошего в том, что ты родился таким». Именно этими словами мы озаглавим правую часть листа. В течение 3–5 минут каждый из вас попробует найти, что хорошего могут принести в вашу жизнь те качества, которые вам в себе не нравятся. Попытайтесь найти «обратную сторону медали» для каждого качества из левой части листа.

Рефлексия упражнения

Тренер предлагает участникам озвучить свою работу (разумеется, по желанию, частично). Участники обсуждают, какой новый опыт получили с помощью упражнения.

Тренер. Может быть, сегодня вам не удалось найти «обратную сторону» для всех качеств из левой части листа, но важно, что вы узнали — то, что нас в себе не устраивает, что нами отрицается, имеет смысл. Как говорит Ник: «У

тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это». Если что-то можно изменить — найдите силы и измените, если невозможно — поймите, какой смысл в этом можно найти, и используйте в своей жизни.

Упражнение «Ценность человеческого существа»

Тренер. Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. В фильме Ник говорит: «У каждого человеческого существа есть ценность». Думаю, что с этим согласятся все.

Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего либо. Следовательно, ценность человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека по факту его рождения. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс — обладая ценностью по факту рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья. Как вы думаете, как научиться по настоящему ценить, а следовательно, любить себя?

Участники отвечают на вопрос, приводят примеры из своей жизни.

После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его лист.

Рефлексия упражнения

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

Упражнение «Нет ничего лучшего...»

Тренер. Я хочу вам подарить слова Ника, которые помогают ему жить и быть счастливым. Дополните их вашими фразами или словами близких, друзей, которые придают вам силы в сложные моменты жизни.

Обучающимся раздаются листы «Ресурсы Ника» (см. приложение), на которых они записывают одну-две свои фразы.

Тренер. Вспомните слова Ника: «Нет ничего лучшего в этом мире, чем помощь кому-то еще». Я предлагаю поделиться личным ресурсом (вашей фразой) с окружающими.

Участники озвучивают свои фразы мотиваторы, желающие дописывают их на своих листах.

Рефлексия упражнения

Тренер предлагает участникам назвать самые значимые для них слова, обсудить, почему именно эти слова актуальны сегодня. Акцентируется внимание на чувствах, которые возникают, когда кому-то помогаешь.

Итоговая рефлексия занятия

Тренер. Сегодня состоялся очень важный разговор о том, что в жизни бывают различные ситуации — некоторые невозможно изменить, а есть те, которые изменить можно, но не хватает желаний или упорства.

Но если каждый из нас в трудную минуту будет вспоминать такого жизнерадостного человека, как Николас Вуйчич, и его слова «Никогда не сдаваться!», то сумеет найти выход из самой трудной жизненной ситуации.

Участники рассказывают о своих чувствах, о том, какой новый жизненный опыт они приобрели на занятии.

Приложение

Р е с у р с ы Н и к а

«Я живу полной жизнью»

«Никогда не сдаваться!»

«Что же хорошего в том, что ты родился таким?»

«Отец сражался»

«Проблемы решали по мере их поступления»

«Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь это»

«Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь»

«У тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это»

«У каждого человеческого существа есть ценность»

«Нет ничего лучшего в этом мире, чем помощь кому-то еще»

«Ты должен жаловаться»

«У нас у всех свои взлеты и падения»

«Я просто начал плакать»

«Вы падаете, и кажется, что подняться нет сил, но неудача — еще не конец»

«Надежда творит чудеса»

«Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой»

«Смеяться, когда тяжело»

«Вы не поверите, я — ваш капитан»

**Классный час «Жизнь – это бесценный дар»
(для обучающихся 3-4 классов)**

Цель:

формировать у школьников позитивную адаптацию к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи:

- формировать у ребенка позитивное восприятие окружающего мира;
- формировать позитивный образ «Я», осознание уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Данный классный час рассчитан на аудиторию младшего школьного возраста (9-10 лет).

Продолжительность мероприятия 45-50 минут.

Ход мероприятия

I. Формулирование темы занятия

1) Вступительное слово учителя.

- Я задумала образ и попыталась его создать в своём фильме. Ваша задача посмотреть I часть фильма и догадаться, что это за образ.

2) Просмотр I части фильма «Жизнь - это бесценный дар».

3) Беседа.

- Объедините кадры в единый образ и назовите его одним словом. (Это жизнь человека)
- Какой же теме будет посвящён наш классный час?

II. Анкетирование

- Перед каждым из вас лежит анкета. Я предлагаю вам заполнить анкету (показать ее всему классу), в которой нужно продолжить предложения и заполнить небольшую таблицу.

- Если у вас появятся вопросы, поднимите, пожалуйста, руку, я подойду, и мы шепотом поговорим: шепотом зададите вопрос, а я шепотом на него отвечу.

(Данная инструкция необходима, чтобы снять установку ребенка на то, чтобы давать ожидаемый окружающими ответ, а также, чтобы вопросы и ответы окружающих не мешали ему выражать собственные мысли, эмоции, переживания и т. д.)

III. Беседа

После того как ребята заполнят анкету, проводится беседа с целью создания позитивного группового настроения. Вопросы для беседы:

- Что такое жизнь?
- Для чего человеку дается жизнь?
- Что есть хорошего в твоей жизни?
- Что самое дорогое в твоей жизни?
- Почему ты любишь свою жизнь?

(Акцентировать внимание на отрицательных моментах, которые ребята описывали, продолжая фразы «Не очень хорошее в моей жизни...», «Плохое в моей жизни...», нецелесообразно. Негативное содержание необходимо проанализировать, а затем определить характер дальнейшей педагогической работы (групповая или индивидуальная), в ходе которой дать ребенку выразить через рассказ, рисунок и т. п. свои проблемы, чтобы оказать ему индивидуальную психолого-педагогическую помощь).

IV. Игра «Цепочка ценностей»

1) Игра.

Детям раздаются листочки с названиями ценностей: *счастливая семья, увлечения,*

друзья, вера, любовь, богатство, свобода, машина, знания. (Приложение)

Дети раскладывают их по приоритетности для себя.

2) Беседа.

- Как вы думаете, в чем заключается смысл жизни человека?
- В каком возрасте человек должен стремиться понять смысл своей жизни?

V. Беседа о негативных моментах жизни

- Ребята, а всегда ли в жизни всё легко, весело, удачно складывается? Почему?
- Какие жизненные ситуации могут привести к плохому самочувствию?
- Что такое одиночество?
- А можно с ним бороться?
- Кто может вам в этом помочь?
- А вы сами себе можете помочь? Как?
- А можете ли вы помочь другим людям? Чем? (Выслушать, помочь советом или делом, поднять настроение, увлечь своим любимым занятием и т.д.)

VI. Просмотр II части фильма «Жизнь - это бесценный дар»

- А сейчас мы досмотрим наш фильм до конца и вспомним всё сказанное.

VII. Рефлексия

1) «Моё настроение»

- Какое настроение у вас после просмотра фильма? Поднимите смайлики. (Позитивное настроение – улыбающийся смайлик, равнодушие – серьёзный смайлик, негативное настроение – грустный смайлик).

2) Фотовыставка

- Ребята, давайте вернёмся к нашей выставке фотографий.
- Какое настроение вызывает выставка?
- Почему? (Люди хотят помнить только светлые моменты своей жизни).

3) Акция «Творцы».

- Перед вами лежат сделанные вами цветные ладошки. Каждый человек – творец своей жизни. И вам тоже предстоит строить свою жизнь. Напишите на ладошках фломастером 1-2 слова, которые вы считаете важными в вашей жизни.
- А теперь приклеим ладошки на лист ватмана.
- Посмотрите, какая должна быть у вас яркая разноцветная жизнь! Помните об этом и стремитесь к такой жизни.

4) Заключительное слово учителя.

- Закончить наш классный час я хочу такими словами: «Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей - сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья и не должно быть места в его душе для злого духа и низменного порока».

Стихотворение З. Журбенко «Жизнь прекрасна и ярка»

Жизнь прекрасна и ярка,
Жизнь свободна и легка,
Жизнь есть солнечный рассвет,
Жизнь есть неба дивный свет,
Жизнь — улыбки и цветы,
Жизнь полнится красоты,
Жизнь есть ласка добрых слов,
Жизнь есть — счастье и любовь!

- Если вы согласны со мной, улыбнитесь и скажите заветные слова: «Жизнь – это бесценный дар!»

Анкета

Фамилия, имя _____ Класс _____

1. Жизнь – это...

2. Жизнь дается человеку, чтобы...

3. Заполни таблицу

Хорошее в моей жизни	Не очень хорошее в моей жизни	Плохое в моей жизни
1)	1)	1)
2)	2)	2)
3)	3)	3)
4)	4)	4)
5)	5)	5)

4. Самое дорогое в жизни для меня:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____

5. Я люблю свою жизнь, потому что:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____

Приложение

счастливая семья

увлечения

друзья

вера

любовь

богатство

свобода

машина

знания

