

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ВИТЕБСКОГО ОБЛАСТНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЗРОСЛЫХ
«ВИТЕБСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Методические рекомендации
по проведению в учреждениях общего среднего
образования классного часа по теме профилактики
суицидоопасного поведения обучающихся**

**Витебск
2024**

Введение

Профилактика суицидоопасного поведения обучающихся – актуальное направление работы учреждений образования Республики Беларусь. Профилактика суицидов среди несовершеннолетних носит межведомственный характер и является значимой частью стратегии повышения демографической безопасности Беларуси.

Суицидальное поведение представляет собой одну из основных социальных и медицинских проблем. По данным ВОЗ, в большинстве экономически развитых странах мира самоубийство входит в первую десятку причин смерти. По данным Всемирной психиатрической ассоциации наиболее уязвимыми в отношении самоубийства являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет. Хотя в настоящее время медики и психологи отмечают снижение возрастной границы до 10 лет.

Термин «суицидальное поведение» объединяет все проявления суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Этот термин особенно применим к подростковому возрасту, когда суицидальные проявления отличаются многообразием.

Всемирной организацией здравоохранения отмечается, что до 12 лет суицидальные попытки редки. С 14–15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16–19 лет. Лишь 10% у детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой, в 90% суицидальное поведение – это «крик о помощи». Неслучайно 80% попыток совершаются дома, притом в дневное и вечернее время, т. е. крик этот адресован прежде всего к близким. В среднем каждая 4-я демонстративная попытка суицида заканчивается самоубийством по неосторожности.

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

Различают понятия:

попытка суицида (попытка самоубийства, парасуицид) – попытка лишения себя жизни, которая не привела к смерти;

самоповреждение – преднамеренное действие или бездействие, способствующее самотравмированию, самоотравлению или другим способам повреждения своего организма;

суицид (самоубийство) – намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни, приведшее к смерти.

В связи с масштабностью проблемы, повышается значение создания психологически безопасной и комфортной среды в учреждении образования, возрастает роль педагогов в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.

Причины суицида

Сообщения о желании умереть появляются без всякой внешней провокации, обычно носят характер угрозы близким. В этих случаях попытки самоубийства предпринимаются в отсутствие взрослых, втайне от них и в дошкольном, и в

младшем школьном возрасте носят, в основном, по-детски наивный характер. Дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с холодной водой, дышат через форточку морозным воздухом, едят снег или мороженое, чтобы простудиться и умереть.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

1. Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

2. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

3. Дисгармония в семье.

4. Саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания).

5. Протестная реакция. В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является, как правило, неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

6. Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Дети, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, бесполезность и часто приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, «одиночки»;
- употребляющие алкоголь или наркотики, отличающиеся девиантным или делинквентным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Признаки готовящегося самоубийства

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5. Словесные указания или угрозы.

6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.

8. Бессонница.

Возможные мотивы

Поиск помощи — большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

Безнадежность — жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

Множественные проблемы — все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

Попытка сделать больно другому человеку — «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

Способ разрешить проблему — человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

Антисуицидальные факторы личности — это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;

- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Наблюдается положительная зависимость: чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности, подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Факторы риска, подталкивающие подростка к самоубийству:

- жестокое обращение окружающих;
- проблемы в школе;
- неразделенная любовь;
- нарушенные отношения в семье, стремление любыми средствами создать впечатление гармонии; ориентация на внешнее соблюдение общепринятых норм; повышенные и непоследовательные требования к детям с полным равнодушием к их проблемам; практика унижительных и жестоких наказаний.

Как показывают исследования Тумановой Е. Н., (кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии человека, Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург), неблагополучная семья может выступать не только как источник психической травматизации подростка, но и как фактор, повышающий его чувствительность к травмирующей ситуации, влияющий на его устойчивость и выбор стратегии преодоления кризисной ситуации. Семья может стимулировать травму, утяжелять ее, затруднять ее преодоление. Она является транслятором и моделью реагирования на травму: через представления членов семьи о «правильных» приемах преодоления и формы поведения членов семьи в трудной ситуации.

Данные закономерности еще раз подчеркивают актуальность в нашем обществе темы ответственного родительства, необходимости развития психолого-педагогической культуры законных представителей через реализацию республиканского проекта «Родительский университет».

Суицидальные действия у детей и подростков часто носят «демонстративный характер», могут приобретать черты «суицидального шантажа». Однако именно в подростковом возрасте дифференциация между истинными покушениями и демонстративными действиями бывает чрезвычайно затруднена.

Роль педагогов (классных руководителей) в организации работы по предотвращению суицидального поведения учащихся

Педагоги учреждения образования могут внести определенный вклад в решение данной сложной задачи – это:

формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь, выявить детей и подростков, находящихся в сложных жизненных (кризисных) ситуациях;

установление с законными представителями (родителями, усыновителями (удочерителями), опекунами, попечителями) отношений заинтересованного сотрудничества, взаимодействия;

проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания факторов высокого риска суицидальных действий, в т.ч. признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;

оказание помощи в организации учебной деятельности обучающимся с низкой успеваемостью;

контроль посещаемости учебных занятий.

Важным в системе работы учреждения образования по профилактике суицидоопасного поведения является факт ознакомления администрацией педагогических работников на начало учебного года с Инструкцией о порядке действий работников учреждений образования, здравоохранения и сотрудников органов внутренних дел при выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетних, утвержденной постановлением Министерств здравоохранения, образования, внутренних дел Республики Беларусь 15.01.2019 № 7/5/13, Алгоритмом межведомственного взаимодействия по выявлению и сопровождению несовершеннолетних, склонных к суицидоопасному поведению, утвержденного постановлением КДН Витебского облисполкома 30.03.2023 № 3-2, и реальное умение действовать в соответствии с данными документами (*Приложение 1*). Обязательным является также ознакомление в течение 5-ти рабочих дней с указанными документами вновь принятых в учебном году на работу педагогов.

Организационно-методические аспекты проведения классных часов

Классный руководитель на протяжении всего учебного года проводит работу по сплочению классного коллектива, реализует первичное выявление несовершеннолетних с признаками неблагополучия в эмоциональной, поведенческой, социальной сферах через ежедневное наблюдение, участвует в школьной интернет-активности через мониторинг ситуаций, актуальных для подростков, поддерживает с обучающимися контакт привычными для них средствами (социальные сети: В контакте, Facebook, Instagram и др.).

При организации классных часов важно придерживаться следующей **целевой установки:**

формирование у учащихся психологической культуры, позволяющей повысить уровень психологического благополучия личности, оказывать психологическую самоподдержку себе и сверстникам в трудных жизненных ситуациях, ориентироваться на стратегию сохранения здоровья, обучение умениям противостоять давлению сверстников, информирование о возможности получения психологической и иной помощи в кризисных ситуациях.

При подготовке к классному часу также можно использовать методические пособия, размещенные на национальном образовательном портале:

<https://vosпитание.adu.by/organizatsiya-vospitaniya/uchebno-metodicheskaya-literatura.html> (Приложение 2).

Содержательное поле классных часов должно быть нацелено на формирование позитивного образа Я-учащегося; принятие уникальности и неповторимости собственной личности, личности других людей; раскрытие позитивных личностных резервов; повышение стрессоустойчивости; развитие коммуникативных способностей, навыков взаимодействия, делового общения; обучение методам и способам саморегуляции; отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликтных ситуациях; развитие чувств эмпатии и толерантности;

обучение детей и подростков навыкам отказа, распознаванию манипулирующих методов, способам сопротивления внушению, критическому мышлению;

развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний, стрессоустойчивости, эффективных способов справляться с трудными ситуациями, страхами, тревожностью.

Тематика и содержание классных часов должны способствовать социальной адаптации, активно формируя или усиливая антисуицидальные барьеры через оптимизацию психологического климата и содействие в адаптации в учреждении образования (акции, конкурсы, флеш-мобы, классные часы по формированию ценностного отношения к жизни, занятия с элементами тренинга, направленные на формирование/развитие психологической культуры учащихся).

На классные часы целесообразно приглашать:

педагога-психолога, педагога социального, медицинского работника данного учреждения образования;

сотрудников органов внутренних дел для освещения вопросов правовой ответственности и безопасного нахождения обучающихся в интернет-пространстве и др.;

специалистов организаций здравоохранения для освещения вопросов возникновения и медико-социальных последствий игровой зависимости в молодежной среде; оказания помощи подросткам, находящимся в состоянии острого кризиса; организации работы номеров «Телефона доверия», «Горячих линий» и др.;

представителей общественных объединений;

законных представителей, являющихся специалистами в актуальных сферах.

Структурные компоненты классного часа:

Вводный этап

Основной этап

Заключительный этап

- *Вводный этап* должен привлечь внимание школьников и сконцентрировать его на рассматриваемой теме. Здесь освещаются важность обсуждаемого вопроса, его значение в жизни каждого человека и общества в целом. Необходимо постараться на этом этапе сформировать у школьников серьезное отношение к тематическому общению. На этом этапе для эффективного удержания внимания часто используется прием перехода от известного к неизвестному.
- *На основном этапе* раскрывается сама тема с использованием таких методов и форм, которые помогают достичь поставленных классным руководителем воспитательных целей. Излагая материал, необходимо постоянно помнить основную тему. Детали обогащают изложение, но не следует слишком много времени уделять описанию деталей, иначе внимание учащихся будет ослаблено, рассеяно. Здесь полезно использовать определенные заранее ключевые моменты, чтобы не уходить в сторону от изложения темы. В основной части классного часа желательно использовать иллюстрации, презентации, фрагменты фильмов, наглядный материал.
- *Заключительный этап* – это кульминация классного часа. В заключительной части подводятся итоги мероприятия, общения, делаются выводы, желательно, чтобы в их формулировке участвовали сами учащиеся (что способствует большей осознанности материала, формированию позитивных устойчивых убеждений, самовоспитанию школьников).

При проведении классного часа на I ступени общего среднего образования

желательно использовать беседы с жизнеутверждающей тематикой; встречи с интересными людьми (возможно, представители из родительской общности), которые могут рассказать о положительном опыте преодоления сложных жизненных ситуаций, о ценности дружбы, важности сплоченного коллектива; практикумы (варианты: совместно с родителями, с педагогом-психологом, использование арт-терапевтических подходов, анализа ситуаций), направленные на знакомство с миром эмоций и обогащение копилки учащихся «Способы улучшить настроение», «Правила дружбы», «Как правильно вести себя в конфликте?»; выставки «Эти удивительные животные», «Чудеса вокруг меня» и др., экскурсии, демонстрирующие красоту и богатство природы родного края, сферы разнообразных увлечений человека (*Приложение 3*).

На II и III ступенях общего среднего образования можно использовать такие формы работы, как диалоговая площадка, молодежный брифинг, круглый стол, интервью, репортаж, занятия с элементами тренинга. При этом наиболее

целесообразным будет выбор преимущественно диалоговых форм взаимодействия. Важными для проработки являются темы положительной самооценки личности, умения управлять своим эмоциональным состоянием, разнообразия проявления любви, одиночества, поиска смысла жизни, успешной профессиональной самореализации, положительного образа семьи, ценности жизни, разноплановости понятий «счастливая», «успешная» жизнь. Полезным будет формирование установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.), повышение стрессоустойчивости, обучение навыкам релаксации, снятия напряжения (*Приложение 4, Приложение 5*).

Для проведения мероприятий также следует выбирать тематику позитивной направленности и жизнеутверждающей позиции.

Возможно активизировать интерес учащихся к проводимому мероприятию через организацию подготовительной работы.

Например, через *творческие задания*:

для обучающихся I ступени общего среднего образования подготовить выставку рисунков на темы: «Животные, которые меня удивили», «Мои увлечения», «Какого цвета дружба?» и др.;

для обучающихся II ступени общего среднего образования это может быть работа над мультимедийной презентацией на темы: «Удивительные стороны жизни», «Мир профессий» и др.;

для обучающихся III ступени общего среднего образования – подготовка видеоролика «Жизнь замечательных людей», «Моя жизнь через 10 лет» и др.

Таким образом, только совместными усилиями родителей, педагогов, психологов, медиков, представителей правоохранительных органов можно достичь положительного результата в профилактике суицидального поведения среди детей и подростков. Мы должны научиться активно слушать и – главное – слышать наших детей. Для многих из них будет достаточно, чтобы не переступить за черту.

Нормативные правовые документы в работе по профилактике суицидального поведения обучающихся

1. Закон Республики Беларусь от 19 ноября 1993 г. № 2570-XII «О правах ребенка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/09/post-sovmin-583-2022.pdf>.
2. Закон Республики Беларусь от 14 января 2022 г. № 154-З «Об изменении Кодекса Республики Беларусь об образовании» // Нац. правовой интернет-портал Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/01/zakon-ob-izmen-kodeksa-ob-obrazovanii.pdf>.
3. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи: утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 15.07.2015 № 82 // Нац. правовой интернет-портал Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.by>.
4. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 15 января 2019 г. № 7/5/13 «Об утверждении Инструкции о порядке действий работников учреждений образования, здравоохранения и сотрудников органов внутренних дел при выявлении факторов риска суицидальных действий у несовершеннолетних» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21933813>.
5. Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 28 октября 2022 г. № 104/402/272 «Об изменении постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 15 января 2019 г. № 7/5/13» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22339504>.
6. Алгоритм действий работников учреждений образования, здравоохранения и органов внутренних дел при выявлении несовершеннолетних, склонных к суицидоопасному поведению (письмо Министерства образования Республики Беларусь 26.12.2017 № И-10-20/502).
7. Алгоритм межведомственного взаимодействия по выявлению и сопровождению несовершеннолетних, склонных к суицидоопасному поведению, утвержденный постановлением Комиссии по делам несовершеннолетних Витебского облисполкома 30.03.2023 № 3-2.
8. Инструктивно-методическое письмо «Особенности организации социальной, воспитательной и идеологической работы в учреждениях общего среднего образования в 2022/2023 учебном году» (Приложение 5 - Методические рекомендации по организации в учреждении образования работы по профилактике суицидоопасного поведения обучающихся)

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/images/2022/08/imp-MO-RB-vospitanie-2022-2023-obshch-chast.docx>.

9. Инструктивно-методическое письмо «О реализации в учреждениях общего среднего образования республиканского проекта «Родительский университет». – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://adu.by/ru/homepage/obrazovatelnyj-protsess-2022-2023-uchebnyj-god/organizatsiya-vospitaniya-2022-2023.html>.

Приложение 2

Литература

Аксючиц, И. В. Профилактика употребления психоактивных веществ: пособие для психологов и педагогов общеобразовательных учреждений / И. В. Аксючиц. – Минск : Нац. ин-т образования, 2016 – 216 с.

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.

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

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

Профилактика правонарушений учащихся: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина, Д. О. Донченко. Минск: Национальный институт образования, 2019 – 192 с.

Профилактика юношеского суицида : пособие для педагогов-психологов и педагогов социальных учреждения общего сред., проф.-техн., сред. спец. образования, социально-педагог. учреждений / Г.А. Бутрим [и др.]. – Минск : Пачатковая школа, 2013

Сакович, Н. А. Суицидальное поведение: профилактика и коррекция : учеб.-метод. пособие / Н. А. Сакович; ГУО «Академия последипломного образования». – Минск : АПО, 2011 – 138 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. – 184с.

Тема «Положительные эмоции»

**Дунец М.Е., педагог-психолог ГУО «Средняя школа №8 г.Витебска
им.А.М.Испенкова»**

Цель: Стабилизация эмоциональной сферы, формирование положительных эмоций у обучающихся, совершенствование их коммуникативных навыков посредством использования арт-технологии рисования на прозрачном мольберте.

Задачи:

Формировать у обучающихся представления об эмоциях;
Развивать познавательные интересы, творческие способности, умение экспериментировать;
Способствовать сплочению коллектива.

Участники: обучающиеся 1-го класса, классный руководитель, педагог-психолог

Оборудование: прозрачный мольберт, аудио сопровождение «Звуки природы», гуашь, цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги формата А4, влажные салфетки, стаканчики, кисточки; картинка с рисунком гусеницы.

1.Вводный этап.

Педагог-психолог и классный руководитель здороваются и говорят о том, что сегодня первоклассников ждет много положительных эмоций и хорошее настроение.

Упражнение «Мы вместе»

Цель: настроить группу первоклассников на совместную творческую работу, создать положительный эмоциональный настрой на занятие.

Звучит аудиозапись «Звуки природы»: дети и педагог движутся по кругу.

2.Основной этап.

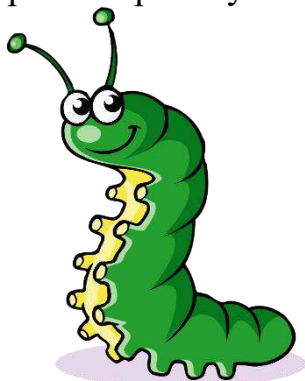
Упражнение «Волшебная гусеничка»

Рисование на прозрачном мольберте (проводит с детьми классный руководитель или педагог-психолог)

Цель: Научить первоклассников выражать свои чувства, преодолевая робость, страх перед тем, что не получается, получая положительные эмоции.

На доске – картинка с рисунком гусеницы. На столе расположен прозрачный мольберт, краски, стаканчики, кисточки, салфетки.

Педагог-психолог: - Ребята! Давайте сейчас подойдем к доске, рассмотрим гусеничку на картинке и попробуем описать ее (ответы детей).



Рассказ педагога: гусениц на свете очень много разных видов, все они окрашены в разные цвета. Эта особенность помогает им выжить. Защитная, яркая окраска отпугивает птиц. А зелёная помогает скрыться.

- Теперь мы направляемся к столу с прозрачным мольбертом и будем рисовать гусеничку сами, она будет разноцветная, потому что она волшебная.

Дети по очереди разными цветами (на выбор) рисуют части гусеницы.



Если необходимо, учитель или педагог-психолог помогают.

Педагог: Очень хорошо. Какие молодцы, мы все вместе справились с заданием. Мне очень нравится ваш рисунок и ваше прекрасное настроение. Вижу, что вы очень довольны. Спасибо!



Упражнение «Ассоциация»

Педагог:

Ребята, нужно придумать ассоциацию к слову «радость».

(Ответы детей: радость – это солнышко, радость–фейерверк, салют, радость – это вместе, радость – это наша семья, радость – мой питомец и др.).



- Дорогие дети, запомните каждый свою ассоциацию и пусть она добавит радость в вашу жизнь. А рисунки возьмите с собой и дома, собравшись вместе всей семьей, подумайте о том, какие совместные занятия доставляют моменты радости вашей семье.

3.Заключительный этап. Рефлексия (классный руководитель, педагог-психолог).

-Понравилось ли вам занятие?

- Какие моменты занятия особенно понравились, запомнились?

- Какие чувства вы испытываете в настоящий момент? Опишите их.

Ответы детей.

Сохраним наше радостное настроение на целый день!

Фотоматериалы представлены с согласия обучающихся и их законных представителей.

Интерактивная беседа с подростками «Кризис подросткового возраста или что со мной происходит? »

Рубацкая В.О., педагог-психолог
ГУО «Средняя школа №2 г.п.
Шарковщина имени Героя
Советского Союза Романа
Степановича Кудрина»

Цель: содействие формированию у обучающихся представления о подростковом этапе возрастного развития.

Задачи:

- обсудить специфику подросткового возраста;
- стимулировать активный обмен идеями и опытом преодоления возрастных сложностей;
- способствовать развитию коммуникативных навыков: слушать и выслушивать других, высказывать собственное мнение.

Целевая группа: учащиеся 7-8 классов

Ход интерактивной беседы:

Вводный этап

1. Вступительное слово классного руководителя, педагога-психолога.

Мотивационная беседа по вопросам:

Как называется, ребята, ваш возраст? (подростковый, переходный, кризисный, трудный)

С какого возраста можно называть детей подростками?

Что вы думаете о своем возрасте?

Что думают о вашем возрасте родители, учителя?

Легко ли быть подростком?

Педагог после вводной беседы подводит учащихся к мысли о том, что в процессе жизни человек переживает несколько кризисов. И подростковый - не только самый сложный, но и самый важный, потому что одновременно с коренной перестройкой организма, происходит изменение сложившихся ранее психологических структур, возникают новые образования, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений.

Основной этап

Мини-лекция «Возрастные особенности подростков»

Педагог: Давайте узнаем, что говорили о подростках в разные времена? Перед вами несколько высказываний, прочитайте их.

«Они (подростки) сегодня обожают роскошь, у них плохие манеры и нет никакого уважения к авторитетам, они высказывают неуважение к старшим, слоняются без дела и постоянно сплетничают. Они все время спорят с родителями, они постоянно вмешиваются в разговоры и привлекают к себе внимание, они прожорливы и тиранят учителей...»

Сократ, философ – 400 лет до н.э.

«Они - минуту взрослые, минуту - дети» **Робин Скиннер, английский психоаналитик, 20 век**

«Подростки исключительно эгоистичны, считают себя центром вселенной и единственным предметом, достойным интереса, и в то же время ни в один из последующих периодов своей жизни они не способны на такую преданность и самопожертвование. С одной стороны, они с энтузиазмом включаются в жизнь общества, а с другой — охвачены страстью к одиночеству. Они колеблются между слепым подчинением избранному ими лидеру и вызывающим бунтом против любой и всяческой власти. Иногда их поведение по отношению к другим людям грубо и бесцеремонно, хотя сами они неимоверно ранимы. Их настроение колеблется между сияющим оптимизмом и самым мрачным пессимизмом. Иногда они трудятся с неиссякающим энтузиазмом, а иногда медлительны и апатичны» **Анна Фрейд, австрийский и английский психоаналитик, 20 век.**

Обсуждение данных высказываний:

- Какие общие характеристики подросткового возраста содержатся в этих высказываниях?
- Какие из них вы можете отнести к современным подросткам, к себе?
- С какими негативными проявлениями, трудностями возраста приходится вам сталкиваться?

Педагог: Я предлагаю поработать в группах и каждой группе методом мозгового штурма определить пять основных проблем, которые волнуют современных подростков. (группы представляют результаты работы).

Педагог: Психологи называют этот возраст – «время 5 «Не »:
НЕ хотят учиться как могут.
НЕ хотят слушать советов.
НЕ убирают за собой.

НЕ делают домашние дела.

НЕ приходят вовремя.

Мы видим, что многие психологи придают подростковому кризису негативное содержание.

Но выдающийся психолог Л.С. Выготский считал, что наряду с негативными симптомами в возрастных кризисах совершается огромная позитивная работа. В период подросткового кризиса формируются чувство взрослости и «Я-концепция», появляется рефлексия, складываются мировоззрение, становится возможным самовоспитание и др.

Вопросы для обсуждения:

- Для подростка важно ощущать себя принятым в коллектив, в группу. Если Ваше мнение отличается от мнения основной части группы, будете ли вы его высказывать?

- С какими сложностями можете в таком случае столкнуться?

- Какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать подросток, чтобы он смог преодолеть трудности возраста и стать ответственной личностью?

Заключительный этап

Педагог поясняет, что в современном мире достаточно сложно противостоять мнению сверстников, друзей, коллектива, если оно отличается от твоего. Необходимо учиться брать ответственность на себя, самостоятельно выбирать модель поведения, которая не навредит ни самому себе, ни окружающим.

Педагог вместе с учащимися делает выводы о том, что каждому человеку необходимо формировать в себе такие качества, как ответственность и самоконтроль, которые позволяют преодолевать жизненные трудности, противостоять негативному влиянию, достигать поставленных целей, учиться не поддаваться сиюминутному негативному настроению, манипуляциям, уметь находить помощь и поддержку в сложных ситуациях, быть доброжелательными, ответственными людьми, готовыми принимать решения.

Рефлексия. Заверши предложения «Мне было интересно узнать....», «Быть подростком - это....» и др.

Арт - студия «Учусь владеть собой»

**Милешко Т.Л.,
педагог-психолог**

ГУО «Средняя школа №2 г.Новолукомля имени Ф.Ф. Озмителя»

Цель: создание условий для развития самоанализа, умения осознавать свои чувства, управлять собственным эмоциональным состоянием.

Участники: учащиеся 10-11 классов.

Материалы: банка с шариками (конфетами), листы бумаги, ручки, карандаши, подносы с песком, метафорические карты, ароматические масла.

Ход занятия:

Вводный этап:

Шеринг. Участникам предлагается представить себя в образе природной стихии и описать ее.

Упражнение «Коллективное осознание»

Группа делится на команды (по 3-4 человека), каждой команде необходимо записать 10 характеристик, которые подходят все участникам группы.

Основной этап:

Представьте банку, в которой находятся разноцветные витамины, назовем их энергоджайзеры. Когда банка полна, вы чувствуете себя бодрым, полным сил. При возникновении жизненных задач, трудностей, ежедневных дел, вопросов, которые нужно решать энергоджайзеры из банки исчезают. Предположите, что произойдет, если банка совсем опустеет?

Согласна, иссякнет энергия, внутренние ресурсы, сложно будет адекватно оценивать происходящее, принимать решения и действовать. Чтобы такого не произошло, важно вовремя анализировать собственное эмоциональное состояние и вовремя пополнять внутренние ресурсы.

Сегодня мы с вами собираем свои собственные ресурсы.

Упражнение «Загадки на песке»

Предлагаю вспомнить детство. Во что вы любили играть? (ответы)

Здорово, много вспомнили, а я сегодня предлагаю всем посетить песочницу.

Участникам предлагается на песке (заранее подготовлены подносы с песком) изобразить отгадки на предложенные загадки.

Упражнение «Мои ресурсы»

Участникам предлагается подумать над смыслом выражения «Мои внутренние ресурсы» и выбрать в закрытую метафорическую карту. Что на ней изображено? Что первое бросилось в глаза? Что хочет тебе сообщить карта, в чем ее послание?

Упражнение «Релакс»

Есть ли у вас образы запахов, которые приятны? Предлагаю сегодня познакомиться с ароматами, которые благоприятно влияют на центры лимбической системы.

Ароматерапия в переводе с древнегреческого – «лечение запахом»
Ароматерапия - это использование ароматов и масел, полученных из растений, для восстановления организма.

Ее называют также терапией гармонии, потому что огромный арсенал ароматов, которым царство растений заботливо снабдило человечество, исцеляет психическую, эмоциональную и физическую сферы человеческого организма.

(учащимся предлагается по запаху определить ароматические масла)

Упражнение «Зомби-швабра-котелок»

Двигательное упражнение на проработку внутренних ресурсов через тело.

Три позиции тела:

«Зомби» – руки, плечи, голова опущены, ноги чуть согнуты.

«Швабра» – тело выпрямляется, голова поднимается, ноги прямые.

«Котелок» – выпрямленное тело, голова приподнята. Предлагается учащимся продемонстрировать три состояния, для которых характерны перечисленные позиции тела.

Упражнение «Диссоциации»

В поникшей позе сказать фразу: «Моя жизнь прекрасна!», с выпрямленной спиной и с улыбкой произнести: «Моя жизнь не удалась...».

Обсуждение

Упражнение «Каракули»

1. Сконцентрироваться на неприятной ситуации. Она внутри, мысленно прикрепите эту ситуацию на кончик ручки, закройте глаза и переведите ее на лист бумаги. Откройте глаза, рассмотрите рисунок. На что похож? Что с ней хочется сделать, во что превратить.

2. Тоже самое, но представить что-то очень приятное. На что похоже, что тебе сообщает?

Заключительный этап.

Притча о житейских трудностях.

Однажды к отцу пришла его молодая дочь и попросила:

«Отец, Я так устала... У меня тяжелая жизнь, столько проблем и трудностей, то и дело каждый день плыву против течения... Сил моих больше нет. Посоветуй мне что-нибудь».

Вместо ответа, в тот же момент отец поставил на огонь 3 кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из кастрюли морковь и яйцо, положил на тарелку. А из третьей кастрюли налил в 3 чашки приготовленный кофе.

«Что изменилось?» - спросил он свою дочь.

«Зерна кофе растворились в воде, а яйцо и морковь сварились», – ответила она.

«Не смотри поверхностно, смотри глубже», – отвечает ей отец.

«Посмотри. Твердая морковь побыла в кипятке и размягчилась, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились – зато поменялась их структура. Кипяток – это неблагоприятные обстоятельства, которые поменяли наши ингредиенты изнутри.

Так же и с людьми – сильные внешне могут изнутри расклеиться и стать слабее там, где хрупкие и нежные только окрепнут и обретут силу».

«А кофе?» - спросила дочь.

«Ооооо, доченька, а это – самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в неблагоприятной среде и изменили ее, они превратили кипяток в ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств, но они меняют сами обстоятельства своей внутренней силой! Они превращают происходящее вокруг них в нечто новое и прекрасное, извлекая из этого пользу для себя...»

Когда кажется, что вокруг Вас только хаос и враги, попробуйте задать себе вопрос: «Для чего мне это? Чему меня учит эта ситуация? Какой урок мне нужно усвоить?»

И когда вы превратите обстоятельства в свою собственную площадку для получения нового опыта, у вас появится возможность для дальнейшего движения по своему маршруту.

Рефлексия

Специалисты-помощники:

- **Врач-психотерапевт детский, подростковый: 8(0212) 57-78-79,**
- **Телефон доверия: 8(0212) 61-60-60;**
- **Телефоны экстренной психологической помощи для детей и подростков:**
- **8017 2630303, 8017 2020401**