

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

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

*Максим Горький*

**Целевая установка:**

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

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

ориентировка на стратегию сохранения здоровья;

обучение умениям противостоять давлению сверстников;

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

**Методическая установка:**

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

*Предложенная матрица единого информационного часа является примерной. При подготовке к единому информационному часу рекомендуется использовать методические пособия, размещенные на национальном*

образовательном нормале: <https://vospitanie.adu.by/organizatsiya-vospitaniya/uchebno-metodicheskaya-literatura.html>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Данное упражнение может выполнять сам педагог вместе с обучающимися.*

### **Полная банка**

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

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

## Приложение 2.

**Упражнение «Закончи предложение»**

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

## Приложение 3.

**Слово «Жизнь»**

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

## Приложение 4.

**Упражнение «Письмо другу»**

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

..... (подпишись)

..... (напиши дату окончания письма).

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

## Приложение 5.

**Упражнение «Дерево ценностей»**

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

учёба;

признание со стороны других;

материальный достаток;

любовь;

семья;

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

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

## Приложение 6.

### **Притча «Две лягушки и кувшин»**

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

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