**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по профилактике самоповреждающего и суицидального поведения детей и**

 **подростков.**

***Соколинская Г.К.,***

***доцент кафедры ТиМВ***

***ГАОУ ДПО ВИРО им***

***Л.И. Новиковой***

**Введение**

 В условиях социально-экономической нестабильности общества, изменений в содержании ценностных ориентаций, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия родительского внимания причины суицида возникают как результат этих явлений. Отсюда очень важной частью воспитания является профилактика суицидального поведения у детей и подростков на различных уровнях социальной организации. От внимательного отношения окружающих к возникающим проблемам и от налаженной системы профилактики суицидального поведения ребенка зависит возможность предотвращения суицидального плана детей и подростков.

 Данные методические рекомендации разработаны на основе методических рекомендаций для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 апреля 2018 года N 07-2498; <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-dlja-pedagogov-psikhologov-i-sotsialnykh-pedagogov-obrazovatelnykh-organizatsii/>

и рекомендаций по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждения суицидального поведения (Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 июня 2022 года

N 07-4237  [ttps://iro86.ru/images/Documents/051022/10.pdf](https://iro86.ru/images/Documents/051022/10.pdf)

 **Определение и классификация суицидального поведения**

- ***Самоубийство (суицид)*** - намеренное, осознанное лишение себя жизни.

- ***Суицидальная попытка*** (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) - это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

- ***Суицидальное поведение*** - аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и по крайней мере в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти.

- ***Самоповреждающее поведение*** (селфхарм)– это комплекс действий аутоагрессивного характера, нацеленных на причинение физического вреда собственному телу. Суицидальные намерения отсутствуют, нанесение физического ущерба помогает справиться с негативными переживаниями. Многие специалисты рассматривают самоповреждающее поведение в контексте суицидального поведения, что подтверждается фактом наличия повреждений на теле у тех, кто покончил жизнь самоубийством, или у тех, у кого была незавершенная попытка суицида.

**Характерные особенности подростков:**

- половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии);

- изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;

- смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;

- открытие и утверждение своего "Я", поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;

- познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;

- появление "чувства взрослости", желание подростка признания своей "взрослости"; стремление разорвать эмоциональную зависимость от родителей.

**Внутренние противоречия подростков:**

- между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;

- между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;

- между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями и недостаточно развитой волей и силой характера, необходимыми для их достижения;

- между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;

- между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;

- между развитым эгоцентризмом среди родных и близких, с одной стороны, и повышенным конформизмом в группе сверстников - с другой;

- между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

**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 обусловливают 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.

К группе повышенного риска суицидального поведения можно отнести подростков:

* находящихся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
* испытывающих серьезные проблемы в учебе;
* не имеющих друзей;
* не имеющих устойчивых интересов, хобби;
* склонных к депрессиям (имеющие психические заболевания);
* перенесших тяжелую утрату;
* остро переживающих несчастную любовь;
* имеющих семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида);
* употребляющих алкоголь, психоактивные вещества;
* имеющих недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические за болевания;
* совершивших уголовно наказуемый поступок или ставших жертвой уголовного преступления (в т. ч. насилия);
* попавших под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений. (Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия. <https://studfile.net/preview/400839/>)

**Классификация факторов суицидального риска.**



 Суицидальные риски можно классифицировать по следующим видам: поведенческие, когнитивные, коммуникативные, эмоциональные и вегетативные. Каждый вид имеет свои индикаторы:

# Индикаторы (мотивы) суицидального риска

(<https://samara.mgpu.ru/files/library_elektron/psih_ped/Diagnostika_1.pdf> Диагностика отклоняющегося поведения подростков)

#  *Вид*  *Индикатор*

|  |  |
| --- | --- |
| **Ситуационные** | * Смерть близкого
* Развод родителей
* Алкоголизм родителей
* Физическое насилие
* Денежные долги
* Угроза тюремного заключения
* Получение инвалидности
* Неизлечимая болезнь
* Публичное унижение
* Коллективная травля
* Одиночество
* Экзистенциальный кризис и др.
 |
| **Поведенческие** | * Любые внезапные изменения в поведении и настроении, отдаляющие от близ ких
* Стремление к уединению, несвойственная ранее замкнутость
* Снижение двигательной активности у подвижных, общительных людей
* Чрезмерные, настойчивые просьбы о переводе в другой класс, школу…
* Чрезмерное употребление алкоголя, таблеток
* Несвойственные ранее проявления щедрости
* Изменение привычек, пренебрежение личной гигиеной
* Выбор тем для разговора и чтения книг о смерти
* Фиксация на примерах самоубийств
* Частое прослушивание траурной музыки
* Приобретение средств для суицида
* Снижение учебной успеваемости
* Многочисленные прощания
* Письма родственникам, друзьям и др.
 |
| **Когнитивные** | * Разрешающие установки по поводу суицидального поведения
* Навязчивые мысли о смерти
* Негативная оценка своей личности, окружающего мира и будущего
* Представление о своей личности как ничтожной, не имеющей права жить
* Самоповреждающее поведение
* Представление о мире как о месте потерь и разочарований и др.
 |
| **Коммуникативные** | * Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Скоро всё закончится», «Лучше бы я умер»)
* Шутки, иронические высказывания о желании умереть
* Медленная маловыразительная речь
* Уверенность в собственной беспомощности и зависимости от других
* Сообщение о конкретном плане суицида
* Самообвинения
* Многочисленные прощания
 |
| **Эмоциональные** | * Амбивалентность по отношению к жизни и смерти
* Подавленность, безнадёжность, беспомощность
* Несвойственная ранее вина, агрессия, ненависть к себе, гнев, враждебность
* Чувство своей малозначимости, никчёмности, ненужности
* Признаки депрессии, приступы паники, выраженная тревога, хроническая усталость
 |
| **Вегетативные** | * Слезливость
* Расширение зрачков
* Сухость во рту («симптомы сухого языка»)
* Тахикардия
* Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
* Ощущение комка в горле
* Головные боли
* Бессонница
* Повышенная сонливость
 |

**Маркеры суицидального поведения, на которые необходимо обратить внимание:**  (Памятка "Маркеры суицидального риска у подростков" <https://школа61.екатеринбург.рф/?section_id=373>)

- высказывания о нежелании жить;

 фиксация на теме смерти, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида;

- активная предварительная подготовка к суициду (сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);

- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное (намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку));

- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;

- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (эйфория, приступы отчаяния);

- угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», потеря перспективы будущего или значимого окружения;

- необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе, более безрассудное, импульсивное, агрессивное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых;

- спонтанное злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий, побеги из дома;

- приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;

- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и демонстрация ролика, посвященного друзьям и близким);

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей;

- часто грустное настроение, периодический плач;

- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась; постоянная скука;

- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;

- низкая самооценка и чувство вины;

- повышенная чувствительность к отвержению и неудачам;

- повышенная раздражительность, гневливость или враждебность.

- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;

- сложности концентрации внимания, значительные изменения сна и аппетита.

***Следует знать, что при наличии более двух поведенческих признаков ребенку нужна помощь специалиста!***

**Самоповреждение (селфхарм)**

В настоящее время самоповреждающее поведение среди молодых людей стало, к сожалению, довольно распространенным явлением, которое обозначается как селф-харм (self-harm), что в переводе с английского – членовредительство, причинение вреда своему телу, самоповреждение. Данное понятие трактуется в разных аспектах, но общим является то, что это проявление такого поведения, при котором намеренные действия человека направлены на физические повреждения собственного тела.Сегодня среди подростков очень распространен СЕЛФХАРМ – самоповреждение. Сюда относятся:

- порезы;

- ожоги;

- царапины;

- удары;

- не дает заживать ранам;

- выдергивание ресниц, бровей, волос;

- обгрызание кожи на подушечках пальцев;

- удушение;

- вызывание спазмов мышц;

- беспорядочные половые связи;

- голодание;

- когда ребенок делает все, чтобы не выздороветь

Это агрессия, направленная против самого себя (аутоагрессия). Ребенок перекладывает вину на себя. «Меня никто не любит», «Я никому не нужен», «Все беды в семье из-за меня», «Пусть мне будет плохо». Так ребенок пытается привлечь внимание к себе.

**Алгоритм работы со случаем суицида:**

Если суицид с участием несовершеннолетнего ребёнка случился, то алгоритм действия обра зовательного учреждения должен быть следующим:

1. *Незамедлительное информирование (в течение одного часа):*
* подразделения по делам несовершеннолетних органов внутренних дел;
* комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав;
* органов прокуратуры городского округа (муниципального района);

Департамента образования организует проведение служебного расследования в ОО (в течение пяти рабочих дней):

* издание приказа о комиссии по проведению служебного расследования по факту выявле ния суицида (в течение одного рабочего дня);
* подготовка акта о результатах служебного расследования.
1. *Организация индивидуальной и (или) групповой работы по стабилизации эмоционально го состояния обучающихся (в течение трех месяцев).*

 *III. Особенности коммуникации:*

- сохранять понимающую и вежливую позицию;

- дать необходимые объяснения чувствах 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 суицидальным учащимся следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением.

**Аспекты профилактики суицидального поведения детей и подростков**

 Целью этапа первичной (универсальной) профилактики суицида у несовершеннолетних является минимизация риска формирования антивитального поведения. Среди задач выделяются:

- создание условий для всестороннего развития детей и подростков,

- формирование позитивных конструктивных жизненных установок, навыков здорового и ответственного поведения и умения справиться со стрессом.

 В ходе организации профилактической деятельности с обучающимися в образовательных организациях рекомендуется использовать разнообразные формы работы, направленные как на сплочение детских коллективов (развитие навыков конструктивной коммуникации, эмоционального интеллекта, копинг-стратегий), так и на формирование личностных качеств школьников, связанных со способностью брать на себя ответственность, с готовностью к сознательному выбору социальных ориентиров и организации в соответствии с ними своей деятельности, рефлексивности, чувства социальной уверенности (настрой на достижения, оптимистичное восприятие событий, отношение к себе как к хозяину собственной жизни, ощущение возможности самому влиять на свою жизнь и события в ней).

При этом программы формирования жизненных навыков могут быть интегрированы в школьные учебные курсы и программы дополнительного образования или реализовываться педагогами-психологами образовательных организаций в рамках групповой или индивидуальной работы с детьми и подростками.

 Формированию навыков ответственного поведения и позитивных жизненных установок способствует развитие ученического самоуправления, вовлечение несовершеннолетних в социально значимую, волонтерскую (добровольческую) деятельность.

 Эффективными инструментами в деятельности по предупреждению антивитального поведения детей и подростков является проведение в образовательных организациях недель и декад психологии, психологических игр и марафонов, а также организация для обучающихся встреч и мастер- классов с деятелями культуры и искусства, учеными, спортсменами, общественными деятелями, а также представителями профессий, требующих особых знаний и навыков.

 В качестве мероприятий, направленных на формирование принципов здорового образа жизни предлагается организовывать недели и месячники здоровья, семинары, акции по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ.

 С участием представителей органов внутренних дел, психологов, психиатров целесообразно проводить мероприятия по предупреждению вовлечения несовершеннолетних в деятельность антиобщественных и экстремистских объединений, по профилактике суицидальных проявлений, употребления алкоголя и наркотических средств.

 Формированию навыков здорового образа жизни и популяризации культуры безопасности в детской и молодежной среде содействует организация массовых культурно-оздоровительных мероприятий и движений: спортивных состязаний, турниров и иных.

**Направления работы с родителями по профилактике суицида**

1) Систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей о:

- психологических особенностях подросткового и юношеского возраста;

- особенностях поведения подростка с суицидальными намерениями;

- создании безопасной атмосферы в семье;

- имеющихся психологических службах.

2) Представление возможности родителям самостоятельно оценить суицидальный риск собственного ребенка

 (*Приложение 1. "Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида"* <https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-dlia-pedagogov-psikhologov-i-sotsialnykh-pedagogov/prilozhenie-1/>

3) Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе.

4) Формирование у родителей потребности в самообразовании.

 Если у родителей возникают опасения относительно состояния ребенка или в семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии - постоянную работу по улучшению взаимоотношений в семье, повышению самооценки, самоуважения у ребенка, а также меры по улучшению коммуникации (общения) в семье при выявлении признаков суицидальной угрозы.

*(Приложение 2. Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков)* [*https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-dlia-pedagogov-psikhologov-i-sotsialnykh-pedagogov/metodicheskie-rekomendatsii/5/pamiatka-dlia-roditelei-po-profilaktike/*](https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-dlia-pedagogov-psikhologov-i-sotsialnykh-pedagogov/metodicheskie-rekomendatsii/5/pamiatka-dlia-roditelei-po-profilaktike/)

**Полезные ссылки и ресурсы**

Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.

Полезные ресурсы:

- Телефон доверия для детей, подростков и родителей <http://telefon-doveria.ru/>

- Дети России ОНЛАЙН <http://detionline.com/>

- Я - родитель <http://www.ya-roditel.ru/>

- Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>

- Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. URL: [http://netaddiction.ru](http://netaddiction.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-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov>

- Информационно-аналитический журнал "Дети в информационном обществе" (в рамках Года безопасного Интернета в России) <http://www.fid.su/projects/journal>

- Специализированные страницы сайта ФГБНУ "Центр защиты прав и интересов детей": "ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА", "ТВОЕ ПРАВО", "ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ", "ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ": [http://www.fcprc.ru](http://www.fcprc.ru/)

- Научно-методический журнал "Образование личности": [http://www.ol-journal.ru](http://www.ol-journal.ru/)

- Учебно-методический журнал "Профилактика зависимостей": <http://профилактика-зависимостей.рф>

**Приложения**

***Приложение 1 "Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида***

Приложение 2. Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков

|  |  |
| --- | --- |
| **НЕЛЬЗЯ** | **МОЖНО** |
| Стыдить, ругать ребенка за его намерения | Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей |
| Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время |
| Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| Оставлять ребенка одного в ситуации риска | Не оставляйте ребенка одного, привлеките других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем |
| Чрезмерно контролироватьи ограничивать ребенка | Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями |

Приложение 3

# Методы диагностики самоповреждающего поведения

**Анкета «****Модификации тела и самоповреждения» (Н. А. Польская, А. С. Кабанова).**

Анкета предназначена для качественной оценки проблем, связанных с самоповреждениями, их связи с модификациями тела, социальными девиациями и личностными особенностями.

1. Что, по Вашему мнению, лежит в основе искусственного изменения тела (пирсинг, татуаж, шрамирование и прочее)?

а) индивидуальные представления о красоте б) мода

в) вызов обществу

г) психологические проблемы (недовольство собственной внешностью, стресс, кризис)

1. Как Вы относитесь к экстремальному пирсингу и другим модификациям тела (шрамирова- ние, вживление металлических имплантатов под кожу, подвешивание на крюках)?

а) крайне отрицательно б) равнодушно

в) с интересом, не более г) одобрительно

1. Считаете ли Вы, что модификации тела помогают снять стресс? а) да б) нет в) не знаю
2. Вызывают ли у вас интерес телевизионные передачи, фильмы, газетные и журнальные публикации, посвященные проблемам модификации тела?

а) да б) нет в) не знаю

тела?

1. Большинство Ваших знакомых имеют пирсинг, тату и прочие искусственные изменения а) да б) нет в) не замечала
2. Люди, резко выделяющиеся из толпы своим экстравагантным видом, вызывают у Вас: а) симпатию

 лбопытлюбб) любопытство

в) раздражение

1. У Вас есть:

а) пирсинг – видимые зоны тела б) пирсинг – интимные зоны тела

в) постоянная татуировка – видимые зоны тела г) постоянная татуировка – интимные зоны тела д) декоративные шрамы

е) другие модификации тела (указать какие)

1. Вы пробовали самостоятельно модифицировать свое тело (сделать себе прокол, нанести тату, шрам и др.)?

а) да, один раз

б) да, больше одного раза в) никогда

1. Повседневные трудности и заботы вызывают у Вас раздражение? а) да б) нет
2. Повседневные трудности и заботы вызывают у Вас раздражение? а) да б) нет
3. Случалось ли, что Ваши поступки причиняли боль и страдания близким людям? а) да б) нет
4. Бывает ли у Вас непреодолимое желание нанести себе повреждения? а) когда очень нервничаю

б) когда злюсь в) нет

1. Под влиянием сильных эмоций Вы можете себя ударить, укусить, сделать порезы, при- чинить иной вред?

а) да б) нет

др.?

1. Бывает ли так, что при волнении Вы кусаете губы, заламываете руки, грызете ногти и а) да б) нет
2. Говорили ли Вам, что Вы слишком нервничаете из-за мелочей? а) да б) нет
3. В Вашей жизни были случаи самоповреждения своего тела (нанесение порезов, прижига- ние, сковыривание болячек и др.)?

а) да б) нет

1. Вы увлекаетесь экстремальными видами спорта? а) да б) нет
2. Можно ли некоторые Ваши поступки объяснить желанием острых ощущений? а) да б) нет
3. Можете ли Вы себя назвать человеком, склонным к рискованным поступкам? а) да б) нет
4. Были ли в Вашей жизни ситуации, когда Вы собирались «свести счеты с жизнью»? а) да б) нет
5. Вы курите?

а) да б) нет

1. Иногда Вы употребляете алкогольные напитки? а) да б) нет
2. Пробовали ли Вы наркотические вещества? а) да б) нет

 Методическая разработка

Классный час «Жизнь как ценность»

,Автор: Сидорова Елена Владимировна,

МБОУ СОШ № 28, педагог-психолог

**Пояснительная записка**

Название классного часа - «Жизнь как ценность»

**Краткое тематическое содержание**: классный час «Жизнь как ценность» включает в себя работу с понятиями «ценность», «жизнь», «семья». Во время классного часа происходит обсуждение вопроса о смысле жизни в процессе игры «На что потратить жизнь», в форме дискуссии проходит обсуждение жизненного выбора между карьерой и семьёй. Для создания творческой атмосферы на занятии применяется притча, образ сосуда, визуализация образа будущей семьи. Позитивный подход в процессе профилактики суицидальных намерений и действий подростков и юношей направлен на формирование жизнестойкости подростков и юношей, формирование их духовных ценностей.

**Актуальность**: Выбор темы воспитательного мероприятия обусловлен необходимостью формирования позитивного мышления, жизнестойкости подростков и юношей в современном мире. Проблема суицида подростков является актуальной для современного общества. Ценностные ориентации подростков направлены в сторону материальных благ, удовлетворения личных интересов. При этом подростки испытывают большие трудности в общении с родителями. А о создании собственной семьи многие не задумываются либо откладывают эти планы на неопределённый срок. Согласно последним статистическим данным количество женщин, посвящающих свою жизнь целиком работе и карьере, становится все больше и больше. При этом их возраст во многих случаях больше тридцати, а семьи и детей они не имеют. Многие молодые мужчины также не стремятся заводить семью раньше 30-35 лет [4]. Всё это ведёт к искажению ценностных ориентаций подростков. В таком случае необходимо развитие ценностных ориентаций подростков, развитие умения делать жизненный выбор.

**Цель**: формирование жизнестойкости личности посредством повышения личностной ценности жизни и семьи у обучающихся 15-17 лет

**Задачи:**

1. Изучить ценностные ориентации обучающихся 15-17 лет
2. Способствовать повышению гуманистических ценностей в иерархии ценностей обучающихся (здоровье, семья, жизнь и т.д.).
3. Выработка умения планировать позитивный образ своего будущего.
4. Формирование представления об общих принципах сочетания семейной жизни и профессиональной карьеры в будущем.

**Область применения**: мероприятие может быть использовано в воспитательной работе классного руководителя как одно из занятий по формированию жизнестойкости обучающихся, а также во внеурочной деятельности. Данный классный час входит в план работы школы по профилактике суицида среди несовершеннолетних.

**Возрастная группа обучающихся**: обучающиеся 9-11 классов (15-17 лет)

**Формы работы:** классный час с элементами тренинга**.**

**Методы работы:** опрос, дискуссия, беседа, игра, коллективная работа

**Ресурсное обеспечение**: определения понятия «ценность» в виде карточек, текст притчи, разделённый на отдельные реплики, стеклянный сосуд, (мелкие и крупные детали, песок), текст анкеты «Изучения ценностных ориентаций» (Л.Н. Мурзич, А.В. Тарасова), карточки для игра «На что потратить жизнь?»

**Ожидаемые результаты**: повышение уровня жизнестойкости подростков и юношей, что проявляется в преобладании духовных ценностей (в первую очередь ценности семьи и жизни) в их ценностной иерархии, позитивное восприятие будущей жизни и своей семьи, восприятие семьи как части жизни, овладение стратегией организации будущей семейной жизни в процессе выполнения профессиональной деятельности в будущем, что в общем приводит к социализация подростков и юношей в современном обществе.

**Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы педагогов**: работа по данной методике даёт возможность осуществить пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся 9-11 классов, в том числе среди подростков «группы риска»; более осознанно подходить к социальному самоопределению, личностному выбору жизненных ценностей. Некоторые игры, упражнения данной разработки могут быть реализованы в процессе проведения других внеклассных и внешкольных мероприятий.

**Ход занятия**

Психолог: -Сегодняшний занятие - это час общения. Это значит, что мы с вами будем разговаривать, спорить, убеждать друг друга. Мы будем говорить о жизни и о том, как она устроена. Общение будет плодотворным только в том случае, если мы будем активны, откровенны. Тогда будет радость и польза от общения.

Психолог: -Посмотрите вокруг себя и улыбнитесь друг другу.

**Упражнение «Наше общее состояние»** **[3]**

Давайте почувствуем наше общее состояние. Прислушайтесь! Послушайте тишину. А теперь нам всем очень весело (все смеются). А теперь грустно (холодно, жарко)! А теперь все дружно крикнем: «Ура!»

Результат – эмоциональный подъем.

**Введение в тему**

Психолог: - Эпиграфом к нашему уроку являются слова древнегреческого философа Сенеки  *«…как басня, так и жизнь ценится не за длину, но за содержание».*

Психолог: -Как вы думаете, о чём мы свами сегодня будем говорить?

Ответ детей: о жизни, ценностях, ценности жизни, содержании жизни

Психолог: - Какая главная мысль этих строк?

Ответы детей (важно содержание жизни)

Психолог: - Ребята, на днях я услышала разговор двух молодых людей, которые говорили о том, что все можно купить за деньги. Согласны ли вы с этим? Что нельзя купить?

Ответы детей.

Психолог: - Перед вами на доске список (см. Приложение 2).

-Как, одним словом можно назвать данные слова. Что это?

Дети отвечают, характеризуют названные слова ценностями. Обозначают тему классного часа.

-Итак, тема нашего занятия «Жизнь как ценность»

**Работа с понятием «ценность»**

Психолог: -А как написано в словаре, что же такое ценности? Перед вами выписки из словарей, пожалуйста, выберите одно определение, которое больше подходит для определение жизненных ценностей из перечисленных и озвучьте его (см. Приложение 1).

Обучающиеся в паре работают с  заготовками из словарей, озвучивают понравившийся вариант.

Психолог: - Что может ценить человек? Разные люди живут на земле, и каждый живёт по-разному. У каждого человека есть свои нравственные ценности – это то, что он ценит больше всего в жизни, что для него свято, в чём он убеждён и чем руководствуется в своих поступках. Иначе говоря, ценность – это всё то, что значимо для жизни. А что важно для вас?

**Анкета «Изучения ценностных ориентаций»**

 (Л.Н. Мурзич, А.В. Тарасова) [1]

Необходимый материал**:** анкеты, ручки.

Инструкция: «Ребята! Сейчас вам будет дано задание на выбор важных для вас вещей из предложенных вариантов, которые записаны на отдельных бланках. Отвечая на первый вопрос, выберите не более пяти вариантов и выделите их. Внимательно прочтите приведенные на листах анкеты ценности. Выбор осуществляется с учетом того, насколько вы активно добиваетесь реализации обозначенной ценности. Например, «свобода», если для вас очень важна свобода, вы должны выделить эту ценность. И таким образом следует выбрать несколько ценностей.

Точно также вам необходимо ответить на второй вопрос, выбрав уже не более трех вариантов ответа» (бланк методики исследования см. Приложение 3).

Психолог: - Спасибо за вашу работу. Теперь давайте проанализируем. Исходя из определения ценностей, такие понятия, как автомобиль, богатство, дом - тоже являются ценностями?

Ответы детей.

Психолог: -А как их можно назвать? В какую группу можно объединить эти ценности?

Ответы детей (материальные).

Психолог: - А как вы определите другие ценности?

Ответы детей (духовные, нравственные).

Психолог: -Как вы считаете, какие ценности для человека важнее, аргументируйте свой ответ.

Ответы детей.

Психолог: - Но есть одна главная ценность, которая включает в себя всё, что вы сейчас назвали.

Ответы детей (жизнь).

**Игра «На что потратить жизнь?» [2]**

Инструкция: Сегодня мы проведем игру, которая называется «**На что потратить жизнь**?» Она поможет каждому ответить на поставленный вопрос.

Психолог: - Перед началом игры каждый из вас получит по десять жетонов, попрошу подписать их. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их!

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетоны или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу.

Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы?

Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей:

*а) Хорошая просторная квартира либо дом. (1 жетон)*

*б) Новый спортивный автомобиль. (1 жетон)*

Кто желает приобрести один из двух предложенных “товаров”?

Следующая пара:

*а) Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга. (2 жетона)*

*б) Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем). (2 жетона)*

Затем:

*а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет. (1 жетон)*

*б) Один настоящий друг. (2 жетона)*

Следующая пара:

*а) Хорошее образование. (2 жетона)*

*б) Предприятие, приносящее большую прибыль. (2 жетона)*

Далее:

*а) Здоровая семья. (2 жетона)*

*б) Всемирная слава. (3 жетона)*

Потом:

*а) Изменить любую черту своей внешности. (1 жетон)*

*б) Быть всю жизнь довольным собой. (2 жетона)*

Дальше:

*а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения. (2 жетона)*

*б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените. (2 жетона)*

Следующая пара:

*а) Чистая совесть. (2 жетона)*

*б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали. (2 жетона)*

Затем:

*а) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите. (2 жетона)*

*б) Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие прошлого. (2 жетона)*

И, наконец:

*а) Семь дополнительных лет жизни. (3 жетона)*

*б) Безболезненная смерть, когда придет время. (3 жетона)*

Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

Обсуждение игры:

Психолог: - Я предлагаю вам в течение следующих пяти минут разбившись на группы по три-пять человек обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?

2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?

3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?

Психолог: - Большинство ваших предложений действительно разумно и правильно. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя изберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Ребята, вспомните, какие «ценные вещи» вы выбрали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь недаром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, с сожалением, осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Некто пожалеет, что поспешил израсходовать себя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил. И многие наверняка подумали: «Вот бы повторить игру! Тогда я повел бы себя гораздо осмотрительнее, умнее».

И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор - и не в нашей игре, а в реальной жизни! Когда придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас помнить об одном: не продавайте свою жизнь дешево. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!»

**Инсценирование притчи [7]**

Психолог: - Попрошу выйти сюда, по одному человеку от группы (за автора читает психолог).

Мудрец и ученик сидят у ворот своего города. Подходит путник и спрашивает:

– Что за люди живут в этом городе?

– А кто живёт там, откуда ты пришёл? – спрашивает мудрец.

– Ох, мерзавцы и злобные воры.

– Здесь то же самое, – ответил мудрец.

Через некоторое время подошёл другой путник и тоже спросил, что за народ живёт в этом городе.

– А кто живёт там, откуда ты пришёл? – спросил мудрец.

– Прекрасные люди, добрые и отзывчивые, – ответил путник.

– Здесь ты найдёшь таких же, – сказал мудрец.

– Почему ты одному сказал, что здесь живут негодяи, а другому – что здесь живут хорошие люди? – спросил мудреца ученик.

– Везде есть и хорошие люди, и плохие, – ответил ему мудрец. – Просто каждый находит только то, что умеет искать.

-Ребята, что значат слова мудреца о том, что каждый находит то, что умеет искать?

Ответы детей.

Психолог: то, что вы ищите в этой жизни, то вы и находите. Если ваши ценности связаны с дружбой, любовью, здоровьем, семьёй, добротой, поддержкой, то вы обязательно найдёте это всё в своей жизни.

**Упражнение «Сосуд» [9]**

Психолог: -Ребята, какой это сосуд? (Дети отвечают, что сосуд пуст)

Психолог насыпает крупные камни в сосуд. –А сейчас? (Дети отвечают, что полон). Психолог насыпает в сосуд более мелкие камни и снова спрашивает, полон ли сосуд? (Дети отвечают, что и сейчас он полон). Затем психолог берет песок и насыпает в сосуд. И снова задает предыдущий вопрос о наполнении сосуда.

-Представьте, что сосуд – это ваша жизнь. Крупные камни – это жизненные ценности, мелкие - материальные и иные ценности, которые тоже занимают место в нашей жизни, а песок - это ежедневная суета, мелочи. А если бы наполнили сосуд вначале песком, осталось бы место для больших камней?

Ответы детей (Дети отвечают, что нет)

Психолог: - Следите за своими большими камнями, остальное, лишь песок.

**Беседа «Жизнь и семья»**

Психолог: - А как сохраняется жизнь на земле?»

Ответы детей (рождение).

Психолог: - А как можно сохранить память о себе? Как передаётся память о человеке из поколения в поколение?»

Ответы детей. В семье.

Психолог: - Как связана жизнь и семья?

Ответы детей. (жизнь зарождается в семье)

Психолог: - Что делает в своей жизни человек?

Ответы детей.

Психолог: - А может ли он делать это в жизни без семьи?

Ответы детей. (Он может учиться, работать, создавать, а семья будет помощником и советчиком человеку в жизни).

Психолог: - Что в семье создаёт человек? Он создаёт свой мир, атмосферу семьи: мир отношений между людьми, совместный отдых (у кого-то в семье принято ходить в церковь, кто-то ходит в парк, кто-то собирается за столом и обсуждает вопросы), мир общения, свой эмоциональный мир.

Психолог: - Есть в жизни семьи песок. Как вы думаете что? (обращение у упражнению «Сосуд»)

Ответы детей (бытовые мелочи, которые все дружно решают).

Психолог: - Есть ли крупные камни в жизни семьи?

Ответы детей (близкие, родные отношения, любовь, понимание, поддержка).

Психолог: - Почему семья важна в жизни человека?

Ответы детей.

Психолог: - Ценности человека в жизни меняются. Скажите, всегда ли одни и те же ценности будут стоять на первом месте в разный возрастной период. От чего это зависит?

Ответы детей.

Психолог: - Ребёнок не рождается с готовыми жизненными ценностями, а они приобретаются на протяжении жизни. Люди по-разному формируют ценности. Обычно этот процесс растянут на всю жизнь человека. Когда нам 13 лет, на первое место выходят одни ценности. Когда нам 30 – такие как семья, дети. Когда нам 50 – здоровье, душевная гармония. Но есть главная ценность – ценность жизни.

**Дискуссия на тему «Проблема выбора карьеры или семьи: в чем она сегодня?» [4]**

Начну нашу дискуссию словами австрийского психоаналитика Зигмунда Фрейда, «Каждый человек будет счастлив, если он может нормально любить и нормально работать».

Вопросы для обсуждения:

- Существует мнение, что каждый должен делать карьеру. Оправдана ли эта позиция?

- Совместимы ли семья и карьера?

- Можно ли отнести семью к категории жизненного успеха?

- Говорят, что карьеру делают только те, кто не может создать семью. Правда ли это?

Давайте разработаем с вами общие принципы выбора карьеры и семьи в жизни.

**Принципы сочетания семейной жизни и профессиональной карьеры**

- стремитесь жить полной жизнью и радуйтесь каждому дню, мгновению

- воспринимайте работу и семейное счастье как часть одной жизни

- осознанно стройте полноценную жизнь, распределите время для семьи и работы

- организуйте досуг, выберите занятия, на которых вы отдыхаете. Пусть будет время для физической активности

- составьте план на выходные в обратном порядке: поставьте на первое место приятные занятия, а «нужные» дела после них

- хвалите себя за то, что у вас получилось сочетать заботу о семье и выполнение профессиональных обязанностей

- разговаривайте со своими близкими, распределяйте обязанности в семье

- больше говорите в семье о своих чувствах и переживаниях

- говорите с руководством об организации вашего рабочего времени и трудовых обязанностей, не бойтесь отказывать

- работа родителей может стать примером труда для их детей

Психолог: - Итак, семья не исключает профессиональной занятости человека, поскольку очень сложно добиться успеха в одиночку, а родные всегда могут поддержать и помочь при необходимости. Семья – это поддержка, это среда, где человек может быть самим собой. В семье человек познаёт самого себя. У человека должно быть дело, которое связано с его интересами, раскрывает его индивидуальность. Работая, человек находит смысл своего труда – он может выполнять её ради благополучия близких. И самое главное, нужно придерживаться гармонии и во всем знать меру как в отношениях в семье, так и на работе.

**Упражнение «Представление о своей будущей семье»** **[5]**

Инструкция: «Закройте глаза, расслабьтесь и войдите каждый в свое внутреннее пространство. Представь, что ты - взрослый человек. Вот ты идешь по улице, подходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят свои­ми делами? Ты проходишь в комнату. Оглядись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел.

**Рефлексия. Упражнение «Ценности»** **[8]**

Психолог: - Возьмите листочки и напишите на них, что в вашей жизни самое важное и ценное. Постарайтесь вспомнить хотя бы 6 ценностей. Дождаться пока все напишут. Теперь подумайте, без чего вы могли бы обойтись и вычеркните его из списка. А что из оставшегося менее вам дорого. Вычеркиваем подобным образом ценности, пока в списке не останется только одно название. То, что вы оставили, и есть основное в вашей жизни. Посмотрите, нравится вам это или хочется поменять? Почему?

Ответы детей.

Психолог: - Сегодня у нас был хороший разговор, но мне хотелось бы снова увидеть ваши веселые глаза и улыбки. Как мы можем поддержать друг друга? Погладить, обнять, за руку подержать. И сейчас давайте обведем свою руку на ватмане и подпишем их. Теперь может каждый написать другому пожелание, слова поддержки или же просто похвалить».
Последнее упражнение помогает ребятам отрефлексировать пройденный час и логически завершает работу.

Психолог: Всем большое спасибо за работу. Я желаю вам прожить счастливую, наполненную событиями жизнь. Берегите себя и своих близких, цените каждое мгновение жизни, ведь оно неповторимо!»

**Источники в Интернете:**

1. Анкета «Изучения ценностных ориентаций» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://школа4.абанобр.рф/wpcontent/uploads/2022/06/33metodikaanketaizucheniyacennostnyixorientaciy.pdf> (дата обращения: 14.02.2022).

2. Егорова О.И. Классный час «Семья или карьера» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/siem-ia-ili-kar-iera.html> (дата обращения: 09.03.2022).

3. Игры для создания эмоционального настроя [Электронный ресурс]. - Режим доступа:  <https://prospektkids.ru/tpost/7zyrtv0ru1-timbilding-kak-tehnologiya-komandoobrazo> (дата обращения: 16.05.2022).

4. Левина И.В.Сценарий беседы «Что ценнее: карьера или семья?» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/stsienarii-biesiedy-chto-tsiennieie-kar-iera-ili-s.html> (дата обращения: 20.05.2022).

5. Михайлова В. Н., Вайнштейн И.В., Левина Л. М., Программа «Путь к успеху» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://psihdocs.ru/programma-pute-k-uspehu-v2.html?page=37> (дата обращения: 24.06.2017)

6. Поздина С. С. Методическая разработка классного часа. Классный час-игра на тему[Электронный ресурс]. - Режим доступа: «На что потратить жизнь?» <https://videouroki.net/razrabotki/klassnyi-chas-ighra-na-chto-potratit-zhizn-dlia-studientov.html> (дата обращения: 22.05.2022).

7. «Притча о мудреце у ворот» [Электронный ресурс]. - Режим доступа:  <https://zen.yandex.ru/media/smotrivsebja/pritcha-pro-mudreca-u-vorot-my-vidim-to-chto-u-nas-vnutri-5e6550cc576bb763c4ffc38a>(дата обращения: ).

8. Сергеева В.Ю. Классный час «Уникальность и ценность моей жизни» (для 5-11 класса) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://infourok.ru/klassniy-chas-unikalnost-i-cennost-moey-zhizni-dlya-klassa-320586.html> (дата обращения: 13.10.2022).

9. Соколова О.А. Профилактическое занятие-тренинг «Время собирать камни». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://infourok.ru/profilakticheskoe-zanyatie-trening-vremya-sobirat-kamni-4366636.html> (дата обращения: 18.10.2022).