

**Примерная матрица единого информационного часа (урока)  
по профилактике суицидального поведения обучающихся  
учреждений образования, реализующих образовательные программы  
профессионально-технического и среднего специального образования**

**Целевая установка:**

формирование у участников образовательного процесса (педагогических работников, обучающихся, законных представителей) представлений о ценности человеческой жизни; содействие сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся; развитие у них позитивного мышления, формирование жизненных навыков: активной жизненной позиции, жизнестойкости, готовности к жизненным испытаниям, конструктивному решению конфликтных ситуаций и возникающих проблем.

**Методическая установка:** предложенная матрица единого информационного часа является примерной, при ее реализации необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, принципы и механизм проведения, роли участников, особенности учреждения образования. Единый информационный час может быть проведен с приглашением законных представителей несовершеннолетних, педагогов, специалистов здравоохранения, СПЦ и других заинтересованных.

*Учащиеся разбиваются на группы по 4-5 человек и присаживаются за ранее оборудованные столы. Мини-группа выбирает «лидера», который будет обобщать и представлять результат работы своей группы.*

<b>Структурный компонент информационного часа</b>	<b>Содержательный компонент единого информационного часа</b>
Вводный этап	<p>Педагог (модератор мероприятия) напоминает присутствующим о том, что ежегодно 10 сентября проводится Всемирный день предотвращения самоубийств, главная цель которого – активизация деятельности мировой общественности для снижения количества суицидов и суицидальных попыток (парасуицидов) среди населения во всех странах.</p> <p>Молодежь — это будущее нашего мира. Чтобы это будущее состоялось, нужно не только вести здоровый образ жизни, но и просто жить. Жизнь — это главная ценность человека. Здоровье и жизнь неразделимы. Мир велик, многогранен, удивителен и интересен. Вместе с тем в нем много забот, тревог, препятствий и проблем.</p> <p>Чтобы ценить жизнь, необходимо знать:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Нам нужно быть любимыми и любить.</li><li>2. Нам нужно хорошо к себе относиться.</li><li>3. Наше поведение зависит от того, как мы к себе</li></ol>

	<p>относимся.</p> <p>4. Нам нужно быть частью чего-то.</p> <p>5. Не обижайтесь и не обижайте по мелочам.</p> <p>Всё это должно присутствовать в нашей жизни и тогда мы в состоянии решать встающие перед нами проблемы.</p> <p>Педагог представляет приглашенных и предлагает учащимся и гостям ответить на вопросы «Что такое жизнь?», «Ваши ценности в жизни?» (каждая группа фиксирует ответы на бумаге, затем «лидер» группы озвучивает результат, а модератор записывает их на флипчарте).</p> <p>Педагог подводит участников к мысли о том, что на жизненном пути учащихся будут встречаться испытания и сложные ситуации. Всякий раз, когда появится проблема, её необходимо решить и жить дальше, так как только сами учащиеся хозяева своей жизни.</p>
<p>Основной этап</p>	<p><i>«Жизнь как главная ценность человека»</i></p> <p>Педагог знакомит участников с высказыванием Дж. Лондона и предлагает обсудить его в мини-группах, общее мнение «лидеры» групп озвучивают и записывают на флипчарте.</p> <p><i>Модератор группам предлагает ответить на предложенные вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Почему возникают проблемы в жизни людей?</li> <li>- Что чувствует человек в сложной жизненной ситуации?</li> <li>- Что такое конфликт? Какие его последствия?</li> </ul> <p>Обсуждение в группах.</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Сложно ли было отвечать на вопросы? С какими трудностями столкнулись?</p> <p><i>Педагог проводит диагностику с целью выявления наиболее приоритетных жизненных сфер и постановки конкретных целей для достижения гармонии и баланса в жизни; развития навыка самопознания обучающихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тест «Ценностные ориентации» М.Рокича;</li> <li>- методика «Колесо жизни».</li> </ul> <p>Модератор раздает каждой мини-группе лист бумаги, на которой участники должны выделить и записать проблемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Группа 1 – в семье.</li> <li>Группа 2 – с друзьями.</li> <li>Группа 3 – с педагогами.</li> </ul>

Группа 4 – с одноклассниками.

Затем педагог меняет листочки между мини-группами и предлагает им найти пути решения этих проблем.

Подведение итогов задания «лидерами» групп.

### **«Жизненная проблема»**

Модератор предлагает «лидерам» групп выйти из-за стола и встать на одну ногу.

- Какие у вас ощущения?

- Что будет если вы простоите долго?

- Давайте поможем ей (ему). Предлагайте, что нужно сделать для того, чтобы стало легче (подставить стул, помочь самому, думать о чём-то хорошем, присесть, и т.д., встать на две ноги).

- Вам сейчас лучше?

Педагог подводит участников к тому, что жизненные трудности есть у каждого человека, эти трудности можно решить. Во-первых, тебе обязательно кто-то поможет, во-вторых – зачем стоять на одной ноге, если у тебя есть другая.

### **«Люди, которые всегда рядом!»**

Учащимся предлагается выполнить задание «Мобильный телефон «Люди, которые всегда рядом!»».

На листах бумаги размещена картинка мобильного телефона. Участникам необходимо обвести три цифры в телефоне: отметить людей, к которым они всегда могут обратиться за помощью в любой момент.



Если в сложный период вашей жизни вы не знаете, как поступить и вам нужна помощь, то необходимо позвонить по телефону доверия (т. 8 801 100 16 11). Затем педагог предлагает обсудить, какие еще варианты помощи доступны для вашего колледжа, в вашем регионе и т.д.

	<p>Педагог просит участников мини-групп провести краткую рефлексию полученного опыта, предлагая завершить фразы:</p> <p><i>Самое интересное, что я узнал(а) на этом мероприятии...</i></p> <p><i>Думаю, что знания с этого занятия помогут мне...</i></p>
<p>Заключительный этап</p>	<p>Модератор подводит итог. Закончить встречу можно притчей «О колодеце».</p> <p>Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин и развел руками, ведь вытащить ослика было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев: засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».</p> <p>Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему, и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину. Каждый ком земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...</p> <p>В жизни может быть много всяких неприятностей и испытаний. Но важно, чтобы человек находил в себе ресурсы стряхнуть очередной ком и именно благодаря этому подняться немного выше. Выбраться можно даже из самого глубокого колодца. Каждая проблема – это камень, который жизнь кидает в вас, но, ступая по этим камням, вы можете перейти любой бурный поток.</p>