**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.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Структурный**  **компонент**  **информационного часа** | **Содержательный компонент единого информационного часа** |
| Вводный этап | 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.  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.  Чтобы ценить жизнь, необходимо знать:  1. Нам нужно быть любимыми и любить.  2. Нам нужно хорошо к себе относиться.  3. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.  4. Нам нужно быть частью чего-то.  5. Не обижайтесь и не обижайте по мелочам.  Всё это должно присутствовать в нашей жизни и тогда мы в состоянии решать встающие перед нами проблемы.  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 резутьтат, а модератор записывает их на флипчарте).  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. |
| Основной этап | *«Жизнь как главная ценность человека»*  Педагог знакомит участников с высказыванием Дж. Лондона и предлагает обсудить его в мини-группах, общее мнение «лидеры» групп озвучивают и записывает на флипчарте.  *Модератор группам предлагает ответить на предложенные вопросы:*  - Почему возникают проблемы в жизни людей?  - Что чувствует человек в сложной жизненной ситуации?  - Что такое конфликт? Какие его последствия?  Обсуждение в группах.  Рефлексия.  Сложно ли было отвечать на вопросы? С какими трудностями столкнулись?  *Педагог проводит диагностику с целью выявления наиболее приоритетных жизненных сфер и поставки конкретных целей для достижения гармонии и баланса в жизни; развития навыка самопознания обучающихся:*  *- тест «Ценностные ориентации» М.Рокича;*  *- методика «Колесо жизни».*  Модератор раздает каждой мини-группе лист бумаги, на которой участники должны выделить и записать проблемы:  Группа 1 – в семье.  Группа 2 – с друзьями.  Группа 3 – с педагогами.  Группа 4 – с одногруппниками.  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 встаёт 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, приседать, 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 предлагаетсявыполнить 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.  Педагог просит участников мини-групп провести краткую рефлексию полученного опыта, предлагая завершить фразы:  *Самое интересное, что я узнал(а) на этом мероприятии…*  *Думаю, что знания с этого занятия помогут мне...* |
| Заключительный этап | Модератор подводит итог. Закончить встречу можно притчей «О колодце».  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».  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 приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот…  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. |