

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеский центр»

Сборник  
Методических материалов в рамках профилактики  
суицидального поведения среди подростков  
**«Моё будущее – моё решение!»**

Автор: Ю.Д. Серебрякова,  
педагог – организатор «ДЮЦ»  
первой квалификационной категории

2025 г.

## Содержание

Введение .....	3
План мероприятий по профилактике суицидального поведения среди подростков ..	4
Сценарии профилактических мероприятий .....	5
Занятие с элементами тренинга «Улыбнёмся жизни» .....	5
Конкурс онлайн – фотоматериалов «Жизнь – это счастье!» .....	8
Занятие с элементами тренинга «Экзамен без стресса!» .....	11
Сценарий – проведения тренинг – квеста по профилактике суицидального поведения среди подростков .....	15
Список используемой литературы .....	20

## **Введение**

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков в Российской Федерации является одной из главных задач различных служб и ведомств. На фоне демографических проблем в мире вопрос сохранения психического здоровья и жизни подрастающего поколения приобретает особую значимость и социальную направленность.

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков является системой общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном и правовом, общественном и экономическом, медицинском, педагогическом, социально-психологическом и др.

К условиям успешности профилактической работы можно отнести следующие: комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Своевременность приобретает особое значение при работе с подростками. Известный факт: подростковые суициды в большинстве случаев совершаются на высоте аффекта. От внимательного отношения и грамотного реагирования окружающих (родителей, педагогов, сверстников, медицинских работников) зависит, реализует или остановит свой суицидальный план подросток.

Методические рекомендации окажут помощь в организации работы по предупреждению суицида детей в общеобразовательных учреждениях и в учреждениях дополнительного образования детей. В пособии представлены конкретные разработки классных часов, описания развивающих, тренинговых, игровых занятий по профилактике суицида среди подростков.

### План мероприятий по профилактике суицидального поведения среди подростков

<b>Профилактика суицидального поведения</b>	Занятие с элементами тренинга «Улыбнёмся жизни»	Формирование адаптивного отношения к жизни, стрессоустойчивости, осознание ценности жизни; развитие навыков взаимодействия, общения, сплочение коллектив; сформировать отношение к кризису как к возможности для саморазвития.	9 – 11 классы	ОУ ВСГО	Октябрь – Март 2024 – 2025 г.
	Конкурс онлайн – фотоматериалов «Жизнь – это счастье!»	Конкурс проводится с целью формирования у подростков жизнеутверждающих установок, позитивного отношения к жизни.	10 – 11 классы	ДЮЦ	Декабрь 2024 г.
	Занятие с элементами тренинга «Экзамен без стресса!»	Занятие направлено на снятие эмоционального напряжения среди учащихся 9,11 классов в период подготовки к итоговым экзаменам.	9 – 11 классы	ОУ ВСГО	Январь – апрель 2025 г.
	Тренинг - квест «Мое будущее – мое решение»	Тренинг – квест «Моё будущее – моё решение!». Учащимся будет предложено пройти станции тренинг – квеста в результате, которого они соберут карту позитивного будущего. Тренинг - квест направлен на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья подростков, нормализацию межличностных отношений, развитие чувства собственного достоинства и преодоление жизненных трудностей, на формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни.	10 – 11 классы	ДЮЦ	Март 2025 г.

## **Сценарии профилактических мероприятий**

### **Занятие с элементами тренинга «Улыбнёмся жизни»**

**Цель:** профилактика суицидального риска среди подростков путем поиска и активизации ресурсов личности и ближайшего окружения

**Задачи:**

- Поиск и активизация позитивных ресурсов, через создание системы поддержки и формирования «проекции на будущее»;
- Восстановление ощущения ценности собственной личности;
- Повышение компетентности учеников в области оказания поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной ситуации;
- Восстановление ощущения доверия к себе, к другим, к миру.

**Ожидаемые результаты:**

- Формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни
- Поиск методов решения сложных жизненных ситуаций и разрешение конфликтов
- Повышение самооценки и развитие уверенности в себе у подростка
- Релаксация и снятие стресса у детей группы риска
- Создание безопасного психологического пространства в образовательной организации формирование устойчивых доброжелательных отношений в группе подростков
- Приобретение навыков конструктивного реагирования в конфликте, снижение агрессии, изменение представлений о самом себе
- Улучшение социального самочувствия

**Целевая группа:** учащиеся 9 -11 классов

**Продолжительность занятия:** 35-45 минут

#### **Ход мероприятия.**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами научимся преодолевать трудности, находить позитивные моменты в самых сложных ситуациях, поднимать себе настроение, ценить жизнь и лучше узнаем друг друга.

Чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно, давайте договоримся с вами соблюдать следующие правила (можно записать на доске или ватмане):

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга и не давать оценочных суждений
4. Активно участвовать во всех упражнениях.
5. Правило «стоп» - если что-то пошло не так, ведущий поднимает вверх правую руку и говорит: «Стоп».

**Разминка.**

Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение.

Поднимите руку те, кто сегодня выспался, а кто не выспался.

Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать.

**Упражнения.**

**1. «Паутина проблем»**

Участников делим на несколько команд, вручив участникам каждой команды ватман и фломастеры.

Каждая команда выбирает свою проблему, над которой она будет работать, пишет ее в центре листа ватмана.

Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет погулять, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Затем ведущий спрашивает, почему данная проблема существует.

Команды отвечают по очереди, исходя из сути своей проблемы.

Все найденные причины записываются на ватмане вокруг проблемы и соединяются стрелочками. В отношении каждой записанной на листе причины ребят следует спросить, почему эта причина возникла. Продолжать построение цепочки причин следует до тех пор, пока не будут сформулированы такие из них, которые зависят от самих учащихся и с которыми ребята могут справиться сами.

Задание выполняется в течение 10–20 минут. По истечении времени каждая команда представляет свою «паутину» проблемы, показывая, что следует предпринять человеку, чтобы избежать неприятностей.

**Ведущий делает вывод:** не нужно бояться трудностей! У каждого человека всегда есть выбор: делать то, что легко или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только знать, что вы можете изменить себя, стать лучше.

## 2. «Ценность человека»

Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. «У каждого человеческого существа есть ценность». Думаю, что с этим согласятся все.

Вопрос:

- Как вы думаете, как научиться по-настоящему ценить и любить себя?

(Высказывания участников)

После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры.

На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя.

Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его ладошка.

## Рефлексия

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

Ну и напоследок, мне бы хотелось поговорить с вами, о таком термине как саморегуляция. Вы знаете что оно обозначает? «Держи себя в руках», – говорим мы сами себе или кому-то, что чаще означает «терпи». Так ли это на деле? Можно ли держать себя в руках без вреда для здоровья? Можно ли отстраниться от проблем, изменить свое отношение к ним, научиться управлять своими эмоциями? (время для ответов участников) Да.

Саморегуляция – способность управлять своими эмоциями и психикой в стрессовой ситуации.

Обсудим методы естественной регуляции. К ним относятся: прогулки в лесу, общение с природой; посещение культурных мероприятий; классическая музыка; позитивная коммуникация с интересными людьми; физическая разрядка, к примеру, интенсивная тренировка; написание записи в дневник с подробным изложением ситуации, вызвавшей эмоциональное напряжение; литературные вечера; длительный сон; вкусная еда; баня; массаж; сауна; танцы или любимая музыка. Какие методы используете лично

вы? Какие бы хотели использовать в дальнейшем? (время для ответов участников)  
Естественная регуляция позволяет предотвратить нервно-эмоциональные срывы, уменьшить переутомление.

### **Рефлексия**

- Ваши чувства, и какой новый жизненный опыт вы приобрели на занятии?
- Какие выводы сделали для себя? (Высказывания каждого участника).
- Какие упражнения особенно запомнились и, вам хотелось бы их взять с собой?
- Подведение итогов тренинга

**Конкурс онлайн – фотоматериалов «Жизнь – это счастье!»**  
**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении Городского Конкурса онлайн - фотоматериалов (сэлфи)**  
**«Жизнь это счастье!»**

**Глава 1. Общее положение**

1.1. Одна из острейших проблем современного общества — проблема аутоагрессивного поведения и суицидов, особенно среди детей и подростков. В последнее время увеличилось количество обращений детей и подростков в службу «Телефон доверия» по вопросам, связанным с суицидальными мыслями или намерениями. В связи с этим необходимо проводить профилактическую работу, нацеленную на формирование у школьников позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивого равновесия в отношениях между самим собой, другими людьми и миром в целом

1.2. **Городской Конкурс онлайн - фотоматериалов (сэлфи) «Жизнь – это счастье!»** (далее Конкурс) направлен на формирование у подростков жизнеутверждающих установок, позитивного отношения к жизни.

1.3. Организатором Конкурса является Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр» (далее «ДЮЦ»).

1.4. Конкурс проводится в рамках реализации Плана деятельности «Сетевой программы взаимодействия по профилактике ВИЧ-инфекции, асоциального поведения обучающихся и детского травматизма в образовательных учреждениях, подведомственных Управлению образования Верхнесалдинского городского округа и Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр» на 2022-2025 год».

**Глава 2. Цели и задачи**

**2.1. Цель:** формирование у подростков жизнеутверждающих установок, позитивного отношения к жизни.

**2.2. Задачи:**

- формировать позитивный образ - Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей;
- выявить таланты в области фотографии и фотоискусства и предоставит им возможность продемонстрировать свои лучшие творческие работы;
- сформировать позитивное отношение к жизни.

**Глава 3. Участники Конкурса**

3.1. В конкурсе принимают участие учащиеся 7 -11 классов ОУ ВСГО.

**Глава 4. Сроки проведения**

4.1. Конкурс проводится с **5 декабря 2022 года по 19 декабря 2022 года.**

4.2. Для участия в Конкурсе участникам в вышеуказанные сроки необходимо отправить фотоматериалы и описание фотографии на электронную почту, также вместе с конкурсными материалами необходимо направить заявку на участие (приложение).

**Глава 5. Номинации Конкурса**

**Конкурс проводится по следующим номинациям:**

- «Селфи: настроение мое и моих друзей» (фотографии, на которых обязательно запечатлён участник конкурса вместе с друзьями);
- «Мне интересно!» (хобби и увлечения, спортивные секции, творческие кружки, коллекционирование и т.д.).

**Глава 6. Требования к Конкурсным работам**

К участию в Конкурсе предоставляются цветные или черно-белые фотографии, сделанные лично участником Фотоконкурса на фотоаппарат или смартфон:

- в электронном виде в формате – JPEG(JPG), TIFF или PNG;



- запрещается помещать фото в текстовый редактор Microsoft Word или какой-либо иной файл;

- Вместе с фотоматериалами необходимо послать краткое описание фотографии в текстовом редакторе Microsoft Word. **Пример описания:**

*Каждый день жизнь даёт мне тысячи разных возможностей: возможность измениться, возможность начать всё сначала, открыть в себе новые таланты, проявить себя с другой стороны, стать лучше. Я стараюсь разглядеть все эти возможности, и воспользоваться каждой.*

- в содержании электронного письма необходимо прикрепить заявку на участие в Конкурсе.

#### **Не допускаются к участию в Конкурсе работы:**

- не отвечающие целям и задачам, нарушающие общепринятые эстетические нормы, сцены жестокого обращения;

- материалы, унижающие человеческое достоинство, разжигающие политические, религиозные и национальные разногласия, а также содержание, которых запрещено законодательством Российской Федерации;

- уже опубликованные частично или полностью в периодической печати, сети Internet и иных средствах массовой информации;

- заявленные в других конкурсах;

- не соответствующие требованиям Положения о Конкурсе.

Представление работ на Конкурс подтверждает согласие участника на передачу организаторам Конкурса прав: на публикацию в печатных тематических изданиях, передачу к участию в других выставках и конкурсах, размещение на сайте ДЮОЦ и сети Интернет, а также тиражирование работ по усмотрению при сохранении авторских прав в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации без уплаты вознаграждения.

### **Глава 7. Критерии оценки конкурсных работ**

Представленные на Конкурс материалы оцениваются по следующим критериям:

- соответствие номинации (соответствие фотографии заявленной номинации конкурса);

- содержание фотографии (полнота раскрытия темы, оригинальность, ясность идеи, информативность);

- композиция фотографии; - качество исполнения работы (эстетичность; аккуратность исполнения);

- цветовое решение (гармония цветового решения);

- творческий уровень автора (соответствие творческого уровня возрасту автора);

- оформление работы (название фото, краткое описание);

- авторство Конкурсной работы.

### **Глава 8. Состав жюри**

#### **1. В состав жюри входят:**

##### **1.1 Председатель жюри:** заместитель директора ДЮОЦ

##### **1.2 Состав жюри:** педагоги – организаторы «ДЮОЦ»

#### **2. Обязанности состава жюри:**

2.1 проводит оценку конкурсных работ в соответствии с критериями;

2.2 определяет кандидатуры победителя и призеров Конкурса;

2.3 имеет право присуждать по несколько одинаковых мест, дополнительные поощрительные призы;

2.4 имеет право при отсутствии работ, заслуживающих поощрения, не присуждать призовые места;

2.5 решения жюри оформляются протоколами, являются окончательными, утверждаются председателем жюри и пересмотру не подлежат.

### **Глава 9. Подведение итогов**

1. Победители и призеры конкурса определяются в 2 номинациях, 2 возрастных группах: 7-9 класс, 10-11 класс.
2. Заявка участия в данном Конкурсе будет рассматриваться как согласие автора (авторов) на возможное использование в некоммерческих целях конкурсных материалов (размещение на официальном сайте организаторов конкурса, и прочие виды презентации и публикации).
3. В процессе подведения итогов могут проводиться выставки конкурсных работ.

### **Глава 10. Награждение**

1. Победители и призеры награждаются грамотами, дипломами Конкурса. Все участники награждаются сертификатами участников.
2. Результаты Конкурса будут опубликованы до 26.12. 2022 г.
3. Результаты Конкурса публикуются в средствах массовой информации на сайте ДЮЦ.

**Заявка на участие  
в Городском онлайн конкурсе фотоматериалов (сэлфи)  
«Жизнь – это счастье!»**

<b>ФИО автора конкурсных материалов</b>	
<b>ОУ, класс, буква</b>	
<b>ФИО куратора, контактные данные (Эл.почта)</b>	

## **Занятие с элементами тренинга «Экзамен без стресса!»**

**Цель тренинга:** снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья студентов, в период подготовки и сдачи экзаменов. Повышение работоспособности и рабочей мотивации.

### **Задачи:**

- снижение уровня психологического стресса и усталости,
- восстановление психоэнергетических ресурсов организма,
- повышение жизненной стойкости и работоспособности,
- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- снятие эмоционального напряжения и страха перед экзаменами

**Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

**Продолжительность** – 90 минут.

### **Ход мероприятия.**

Здравствуйте, ребята!

Очень скоро завершиться учебный год. Впереди у вас очень сложный период - экзамены.

Для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса необходимо уметь снимать напряжение, расслабляться, управлять своим психофизическим состоянием, т. к. если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Сегодня мы с вами разучим приемы и упражнения, которые помогут преодолеть напряжения в стрессовых ситуациях.

Чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно, давайте договоримся с вами соблюдать следующие правила (можно записать на доске или ватмане):

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга и не давать оценочных суждений
4. Активно участвовать во всех упражнениях.
5. Правило «стоп» - если что-то пошло не так, ведущий поднимает вверх правую руку и говорит: «Стоп».

### **Разминка.**

Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение.

Поднимите руку те, кто сегодня выспался, а кто не выспался.

Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать.

Для начала мне бы хотелось поговорить с вами, о таком термине как саморегуляция. Вы знаете что оно обозначает? «Держи себя в руках», – говорим мы сами себе или кому-то, что чаще означает «терпи». Так ли это на деле? Можно ли держать себя в руках без вреда для здоровья? Можно ли отстраниться от проблем, изменить свое отношение к ним, научиться управлять своими эмоциями? (время для ответов участников) Да.

Саморегуляция – способность управлять своими эмоциями и психикой в стрессовой ситуации.

Обсудим методы естественной регуляции. К ним относятся: прогулки в лесу, общение с природой; посещение культурных мероприятий; классическая музыка; позитивная коммуникация с интересными людьми; физическая разрядка, к примеру, интенсивная тренировка; написание записи в дневник с подробным изложением ситуации, вызвавшей эмоциональное напряжение; литературные вечера; длительный сон; вкусная еда; баня; массаж; сауна; танцы или любимая музыка. Какие методы используете лично вы? Какие бы хотели использовать в дальнейшем? (время для ответов участников)

Естественная регуляция позволяет предотвратить нервно-эмоциональные срывы, уменьшить переутомление.

#### **Упражнение "Ассоциации".**

Учащиеся по кругу с мячом говорят ассоциации к слову "экзамен".

#### **Упражнение "Переименование".**

Учащиеся по группам предлагается переименовать слово "экзамен", дать позитивное или нейтральное определение (не трудное испытание, отчёт, демонстрация своих знаний...).

**Ведущий.** Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется ещё и тем, что человек начинает тревожиться, беспокоиться, переживать. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность, но это состояние поддаётся сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой, и сегодня мы с ними познакомимся.

#### **Упражнения на дыхательную релаксацию: "Ритмичное четырёхфазное дыхание", "Абажур"**

Цель: обучить приёмам правильного дыхания для саморегуляции психического состояния, познакомить учащихся с приёмами волевой мобилизации, научить справляться с тревогой, используя дыхание.

##### **Ритмичное четырёхфазное дыхание (2-3 минуты)**

1.(4-6 сек.) Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».

2.(2-3 сек.) Задержка дыхания.

3.(4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.

4.(2-3сек.) Задержка дыхания.

**Ведущий.** При подготовке и сдаче экзаменов необходимо не только уметь справляться со стрессом и расслабляться, но и уметь мобилизовать свои силы т. к. экзамены требуют высокой организации деятельности, работоспособности, концентрации внимания и памяти. И сегодня мы познакомимся с приёмами, мобилизующими интеллектуальные возможности при подготовке и сдаче экзаменов, а также составим меню из продуктов, которые помогут вам - улучшить память, сконцентрировать внимание, достичь творческого озарения и "успешно грызть гранит науки".

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности. Вторая проблема – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «Перекрестный шаг» и проводится следующим образом: Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно; можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий

на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий. Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне и наоборот. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «Энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков.

**Ведущий.** Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах.

**Ведущий.** Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Как добиться внутреннего состояния уверенности мы уже осваивали. Но, очень важно и вести себя уверенно, когда ведешь себя, таким образом, то и ощущения тоже меняются.

#### **Упражнение "Мои ресурсы".**

Цель: помочь учащимся найти в себе, те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Учащиеся делят лист бумаги на две части. В одной части пишут: "Чем я могу похвастаться" т. е свои сильные стороны. После заполнения первой части озаглаживается вторая - "Чем это может мне помочь на экзамене". Желающие озвучивают результаты.

#### **Упражнение "Статуя уверенности и неуверенности".**

Две команды. Одна команда строит скульптуру "Уверенность", а другая - скульптуру "Неуверенность".

Обсуждение: - Сформулируйте "образ уверенности", из каких составляющих он складывается? Какие особенности присущи образу уверенного человека?

### КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

**Оцени**, что больше всего тебя пугает в процедуре ОГЭ или ЕГЭ. **Составь список** тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

**Вспомни**, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? **Подумай**, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

**Подумай**, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ или ОГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. **Проявляй инициативу** в общении по поводу предстоящего события;

**Особое внимание удели** организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

**Удели необходимое внимание** изучению инструкций по проведению и обработке материалов экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

**Используй такие формулы самовнушений:**

Я уверенно сдам экзамен.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

### КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

**Оцени**, что больше всего тебя пугает в процедуре ОГЭ или ЕГЭ. **Составь список** тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

**Вспомни**, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? **Подумай**, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

**Подумай**, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ или ОГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. **Проявляй инициативу** в общении по поводу предстоящего события;

**Особое внимание удели** организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

**Удели необходимое внимание** изучению инструкций по проведению и обработке материалов экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей. Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

**Используй такие формулы самовнушений:**

Я уверенно сдам экзамен.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

## **Сценарий – проведения тренинг – квеста по профилактике суицидального поведения среди подростков**

### **«Моё будущее – моё решение!»**

Добрый день Уважаемые гости и дорогие ребята! Рада приветствовать Вас на нашем мероприятии, которое называется «Моё будущее – моё решение!».

Из всех созданий, живущих на земле, только человек может изменить себя. Только человек является архитектором своей судьбы. Именно с этого высказывания хочется начать наш тренинг – квест.

Сегодня мы будем говорить на сложную, но в тоже время самую важную тему - это **жизнь**.

Давайте поприветствуем гостей городской игры – **Моё будущее – моё решение!»**

Инспектор подразделения по делам несовершеннолетних МВД России «Верхнесалдинский»

Методист информационно – методического центра, а также Председатель Территориальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, ПДН, социальный педагог «ДЮЦ»

Сегодня, принять участие в данном мероприятии заявили такие ОУ как\_\_\_\_\_.

Для участия в игре ,каждая команда получает маршрутный лист, на котором указан путь прохождения станций, все станции будут находится в кабинетах на 3 этаже в этом крыле. Вам предстоит пройти 5 станций.

На каждой станции вас будет встречать станционный смотритель, от которого команда получает задание. Ваша задача выполнить его. Запомните, в этой игре нет победителя или проигравшего! Игра продолжается до тех пор, пока команды не пройдут все станции.

Если согласно маршрутному листу, ваша станция занята, вы можете отправиться на любую другую свободную станцию.

После того, как все команды пройдут станции мы приглашаем вас в актовый зал.

Мы благодарим всех за участие в игре, и приглашаем команды для награждения. Желаем вам всем удачи и ждём на мероприятия!

### **Содержание станций тренинг - квеста**

#### **Станция «Мой герб»**

На этой станции, мы поговорим о том, как же проявляется жизнестойкость в нашей обычной жизни - каждый день. Напомним, жизнестойкость (resilience) определяется как способность человека возвращаться к нормальному состоянию после потрясений, своеобразная «упругость» – способность «гнуться, но не сломаться». И сейчас вам предстоит упражнение, которое поможет вам в будущем справиться с трудностями, грустью и плохим настроением.

**Инструкция:** каждый участник получает лист формата А4 с основой герба.

Герб разделен на 5 частей.

1 часть - Изобразите то, что умеете делать лучше всего.

2 часть - Изобразите место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

3 часть – Самое большое свое достижение.

4 часть – 3 человека, которым вы можете доверять.

5 часть – 3 слова, которые вы бы хотели услышать о себе.

Все выше перечисленное можно изобразить при помощи слов, картин, символов, рисунков. Участникам дается время на создание собственного герба.

Пожеланию обсуждение личных гербов.

Обсуждение:

Каждому из нас надо помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;
- когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и

поделиться своими мыслями;

- стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

- мысленно представить, то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

- когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы услышать о себе.

**Время: 10 – 15 минут.**

### **Станция «Выход есть все всегда!»**

На сегодняшний момент в нашей жизни происходит достаточно много событий, сдача экзаменов, ссоры с родителями или друзьями, трудные ситуации, личные победы и поражения.

Жизнь от нас требует социальной смелости и самостоятельности. Поэтому именно сегодня считаю уместным поговорить с вами о жизненном пути, о тех трудностях, которые могут возникать на нем.

**А начать, я бы хотела с притчи.**

Притча «Шалаш».

В океане корабль попал в сильнейший шторм. Единственный человек, уцелевший после гибели корабля, был выброшен волной на необитаемый остров. Он всматривался в горизонт в надежде увидеть корабль, который принесет ему спасение, но шло время, и ни один корабль не появлялся. Дневной зной и ночной холод, ветер и дождь подрывали физические силы человека. Тогда он решил построить нехитрый шалаш из бревен, выброшенных на берег волнами. Человек уже потерял счет дням, проведенным на острове.

Однажды вечером, возвращаясь из похода в поисках пищи, он увидел, что его шалаш объят пламенем. Огненный столб взметнулся высоко в вечернее небо. **Человек был в отчаянии.**

— Господи, почему это случилось со мной, за что? - рыдал он у тлеющих останков своего жилища.

Рано утром человек увидел приближающийся к острову корабль. Оказалось, что корабль появился здесь не случайно.

— Как вы узнали, что я здесь? - спросил человек у капитана корабля.

— Мы увидели твой дымовой сигнал, - ответил капитан.

Трудности – это испытание. Пройдя это испытание, мы обретаем счастье.

**Ход упражнения.** Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации.

Если ребенок затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет погулять с друзьями, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- проблемы со здоровьем;
- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Ведущий делает вывод: не нужно бояться трудностей! У каждого человека всегда есть выбор: делать то, что легко или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и



удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только знать, что вы можете изменить себя, стать лучше.

**Время:** 10 – 15 минут.

#### **Станция «Линия жизни»**

*Человеку важно понимать, что его жизнь - уникальна и неповторима, и он ответственен за то, что в ней происходит. Критерием личностного благополучия является постоянное стремление к самореализации, к наиболее полному использованию своих возможностей. Данное упражнение посвящено формированию целостного представления о себе и своей жизни и осознанию необходимости постоянного духовного развития и становления*

**Цель:** способствование формированию временной перспективы, планов на будущее.

**Необходимые материалы:** бумага, цветные карандаши.

**Описание:** организуется индивидуальная работа. Участникам предлагается провести линию своей жизни, предварительно разделив лист пунктирной горизонтальной чертой. Участки линии, расположенные выше пунктира, обозначают позитивные события, успехи и радости. Участки, находящиеся ниже пунктира, отражают горести, печали, негативный опыт. «Линия жизни» должна отражать как прошлые события, от рождения до настоящего, так и будущее, от настоящего до предполагаемой смерти. Обозначенные на линии события необходимо датировать и подписать. Рисунки демонстрируются на общей группе и комментируются участниками по желанию.

**Обсуждаются вопросы:** Каких событий больше произошло в прошлом - положительных или отрицательных? Какие события чаще прогнозируются в будущем - приятные или неприятные? Где случилось больше событий - в прошлом или в будущем? Почему?

#### **Резюме ведущего**

*В нашей жизни происходит множество событий. Некоторые из них приятные, а другие - нет. Но любое событие имеет в нашей судьбе определенный смысл, помогает нам развиваться, становиться сильнее и 17 мудрее. Не все жизненные события зависят от нас. Но в нашей власти ставить перед собой жизненные цели и добиваться их достижения.*

#### **Станция «Ценности»**

Участникам группы раздаются карточки, где представлен перечень возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;
- благополучная обстановка в стране;
- общественное признание;
- карьера;
- материальный достаток;
- любовь;
- дружба;
- семья;
- Родина;
- удовольствия, развлечения;
- возможность творчества;
- самосовершенствование, образование;
- здоровье;
- жизнь;
- свобода;
- справедливость;
- доброта;
- честность;

- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Затем предлагается выбрать из списка пять самых главных для каждого участника ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент.

После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3–4 человека) и обсуждают свои варианты, они выбирают совместно 5 главных и 2 незначимых ценности. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

В ходе обсуждения можно подвести группу к выводам: человеческие ценности характеризуются следующими основными признаками:

- 1) общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в разной степени;
- 3) ценности организованы в системы;
- 4) истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах и личности;
- 5) влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• интересная работа;</li> <li>• благополучная обстановка в стране;</li> <li>• общественное признание;</li> <li>• карьера;</li> <li>• материальный достаток;</li> <li>• любовь;</li> <li>• дружба;</li> <li>• семья;</li> <li>• Родина;</li> <li>• удовольствия, развлечения;</li> <li>• возможность творчества;</li> <li>• самосовершенствование, образование;</li> <li>• здоровье;</li> <li>• жизнь;</li> <li>• свобода;</li> <li>• справедливость;</li> <li>• доброта;</li> <li>• честность;</li> <li>• искренность;</li> <li>• вера;</li> <li>• целеустремленность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• интересная работа;</li> <li>• благополучная обстановка в стране;</li> <li>• общественное признание;</li> <li>• карьера;</li> <li>• материальный достаток;</li> <li>• любовь;</li> <li>• дружба;</li> <li>• семья;</li> <li>• Родина;</li> <li>• удовольствия, развлечения;</li> <li>• возможность творчества;</li> <li>• самосовершенствование, образование;</li> <li>• здоровье;</li> <li>• жизнь;</li> <li>• свобода;</li> <li>• справедливость;</li> <li>• доброта;</li> <li>• честность;</li> <li>• искренность;</li> <li>• вера;</li> <li>• целеустремленность.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• интересная работа;</li> <li>• благополучная обстановка в стране;</li> <li>• общественное признание;</li> <li>• карьера;</li> <li>• материальный достаток;</li> <li>• любовь;</li> <li>• дружба;</li> <li>• семья;</li> <li>• Родина;</li> <li>• удовольствия, развлечения;</li> <li>• возможность творчества;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• интересная работа;</li> <li>• благополучная обстановка в стране;</li> <li>• общественное признание;</li> <li>• карьера;</li> <li>• материальный достаток;</li> <li>• любовь;</li> <li>• дружба;</li> <li>• семья;</li> <li>• Родина;</li> <li>• удовольствия, развлечения;</li> <li>• возможность творчества;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• самосовершенствование, образование;</li> <li>• здоровье;</li> <li>• жизнь;</li> <li>• свобода;</li> <li>• справедливость;</li> <li>• доброта;</li> <li>• честность;</li> <li>• искренность;</li> <li>• вера;</li> <li>• целеустремленность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самосовершенствование, образование;</li> <li>• здоровье;</li> <li>• жизнь;</li> <li>• свобода;</li> <li>• справедливость;</li> <li>• доброта;</li> <li>• честность;</li> <li>• искренность;</li> <li>• вера;</li> <li>• целеустремленность.</li> </ul>
---	---

Мы благодарим всех за участие в игре, и приглашаем команды для награждения.  
Желаем вам всем удачи и ждём на мероприятия!

### Список используемой литературы

1. Артамонова Е.Г. Подростки «цифрового поколения»: штрихи к портрету // Образование личности. 2017. № 4. С 28-34.
2. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017. № 2. С. 12-27.
3. Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017. № 2. С. 28-48.
4. Попова И.И. Особенности профилактики компьютерной зависимости подростков // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации. материалы всероссийской научно-практической конференции (заочной) с международным участием / Отв. ред. А.Ю. Нагорнова: Ульяновск, 2016, С. 246-249. — Воспитание глобальной гражданственности — подготовка учащихся к вызовам XXI века», ЮНЕСКО, 2014 г. URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002277/227729e.pdf>
5. Единый урок безопасности // Дети в информационном обществе. 2017. № 4(26). Специальный выпуск. URL: <http://detionline.com/journal/numbers/26>
6. Есенкожа Е.М., Касен Г.А. Психолого-педагогическая профилактика интернет-аддикций на основе формирования медиаграмотности учащихся подростковых классов» // Развитие технологий здоровьесбережения в современном обществе / Материалы международной студенческой научнопрактической конференции / Отв.ред. Л.К. Тропина. Екатеринбург, 2015. С. 323- 352. 25
7. Салахова В.Б., Ощепков А.А. От делинквентного подростка к осужденному: моногр. Ульяновск – Москва: РИО УлГУ, 2017. — Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся / Под ред. Вихристюк О.В. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015.