

**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 простояте 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>

**Примерный план-конспект информационного часа  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ»  
для учащихся 10-14 лет учреждений общего среднего образования**

**1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ**

Представление темы урока и объяснение его целей.

Учитель озвучивает тему информационного часа.

*- Здравствуйте. Сегодня мы поговорим с вами о психологическом благополучии. О том, что это такое, насколько важно заботиться не только о физическом, но и о психологическом здоровье, и каким образом это может делать самостоятельно каждый из вас. Чтобы чувствовать себя довольными жизнью, радоваться каждому дню и помогать себе справляться с различными переживаниями. Также я расскажу, кто из взрослых может помочь, если вы часто чувствуете себя расстроенными, переживаете из-за плохих оценок, вас обижают друзья, вы ссоритесь с родителями, и из-за этих ситуаций испытываете сильные эмоции: плачете, злитесь, обижаетесь, и не знаете, как себе помочь и вернуть хорошее настроение.*

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1** Прежде чем давать определение понятию «психологическое благополучие», необходимо вызвать интерес аудитории и активизировать активность учеников. Для этого учитель задает вопрос и собирает высказывания, отзеркаливая их и фиксируя на доске или флипчарте.

*- Но сначала я задам вам вопрос: «А что такое благополучие? Как вы понимаете это слово?»*

После того как дети выскажутся, учитель еще раз повторяет все высказывания и объединяет их, выбирая главное.

*- Молодцы, вы неплохо понимаете, что такое благополучие.*

*«Благополучие» – это буквально «получение благ». Что же это за блага:*

- наше здоровье и здоровье наших близких;*
- наше материальное благосостояние и финансовое положение;*
- то, насколько хорошие у нас отношения со значимыми нам людьми и многое другое.*

*Простыми словами, благополучие – это когда человек доволен своей жизнью и чувствует себя хорошо. А что же такое «психологическое благополучие»? Поделитесь своими вариантами!*

Учитель проговаривает несколько ответов, которые слышит в классе, и дает свое определение.

*Психологическое благополучие – это такое состояние человека, когда он просыпается в хорошем настроении, с улыбкой и интересом начинает новый день, у него есть какие-то увлечения/хобби, хорошие отношения с друзьями и близкими, он уверен в себе, ставит перед собой цели и успешно их достигает, чаще испытывает позитивные эмоции. Даже в состоянии психологического благополучия человек может переживать, волноваться, сталкиваться с различными трудностями, но он умеет с ними справляться.*

*В таком состоянии человеку интересно и радостно жить!*

Учитель приводит примеры в формате иллюстрации.

На слайде презентации демонстрирует различные ситуации, в которых ребенок чувствует себя довольным и радостным.

- отдых с близкими на природе (спокойно на душе)
- довольная компания детей на перемене (хорошие отношения с окружающими)
- дети играют вместе (радость общения)
- ребенок занимается рисованием (увлечения/хобби)
- ребенок выступает на сцене (уверенность в себе)
- ребенок побеждает на соревнованиях (успех)

*Но бывают ситуации, когда нам грустно и одиноко.*

На слайде презентации – изображение грустных мальчика и девочки.

Учитель задает вопрос:

*Как вы думаете, что могло у них случиться? Почему они грустят?*

Ученики предлагают свои ответы.

После сбора ответов на слайде рядом с изображением грустных мальчика и девочки появляются подписи-варианты ответов:

- поссорились с друзьями
- переживают из-за оценок
- поссорились с родителями
- не хотят идти в школу
- чувствуют себя уставшими
- не могут подружиться с одноклассниками
- их обижают во дворе/школе
- чувствуют себя одиноко
- расстроены, но не могут понять, почему
- раздражаются на все вокруг
- часто болит голова или живот

Мы можем переживать по самым разным поводам. Расстраиваться, грустить, обижаться, злиться. Но это не значит, что в такие моменты мы чувствуем себя как-то неправильно. Каждый человек испытывает и позитивные, и негативные эмоции, которые меняются в течение дня. Утром вы проснулись в

хорошем настроении, а в школе поссорились с другом или подругой. Вам тут же стало грустно и неприятно. А через несколько часов помирились, и вы вернулись в свое привычное состояние, вам снова легко и радостно.

Грустить и переживать – это нормально. Все чувства для нас важны и нужны, даже неприятные. Но если негативные эмоции захватывают вас надолго, вы «проваливаетесь» в это состояние, постоянно думаете о неприятной ситуации, злитесь или расстраиваетесь каждый день, в душе вам очень часто бывает одиноко, и вы как-будто разучились замечать радостные моменты своей жизни – тогда можно сказать, что вы теряете свое психологическое благополучие.

## **2.2 Объяснение важности заботы о своем психологическом здоровье и благополучии**

*Но мы можем научиться возвращать себе радость жизни и справляться с негативными эмоциями и переживаниями, если будем заботиться о своем психологическом благополучии. Почему это важно?*

*Забота о своем психологическом благополучии позволяет нам:*

- чувствовать себя хорошо,
- улучшает наши отношения с друзьями, родителями и учителями,
- помогает нам справляться с трудностями,
- позволяет лучше учиться,
- справляться с негативными эмоциями,
- принимать и проживать неприятные моменты своей жизни.

*- А что произойдет, если мы не будем заботиться о своем психологическом благополучии? Мы застрянем в этом состоянии, и в результате могут возникнуть различные проблемы:*

- мы станем хуже спать,
- начнем ссориться с окружающими людьми,
- снизится успеваемость в учебе,
- пропадет вера в себя и свои силы,
- может ухудшиться здоровье, вплоть до того, что возникнут различные болезни

*Мы будем чувствовать себя одинокими, раздраженными, можем потерять интерес к жизни.*

## **2.3 Какие существуют способы заботы о своем психологическом благополучии?**

Учитель дает информацию о способах заботы о своем психологическом благополучии.

Сначала включает в дискуссию учеников в классе, задавая вопрос: *Как вы думаете, как можно самостоятельно заботиться о своем психологическом благополучии?*

Учитель предлагает записать варианты ответов на макете плаката, который после занятия можно повесить в классе.

Далее озвучивает свои варианты, которые также добавляются на плакат в кратком виде.

*Я поделюсь простыми рекомендациями, которые помогут вам поддерживать себя в трудные моменты. Они доступны каждому из вас. И даже если вы будете сталкиваться с какими-то переживаниями, то сможете легче с ними справиться, соблюдая эти правила:*

#### *1. Прогулки на свежем воздухе*

*Выделите время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Гуляйте не менее 30 минут в день.*

#### *2. Физическая активность*

*Вы можете обсудить со своими родителями или близкими, в какую спортивную секцию хотели бы записаться. Спортом можно заниматься и самостоятельно: например, кататься самокате, роликах, велосипеде, играть в футбол или баскетбол на спортивной площадке, заниматься на уличных тренажерах в парке и т. д.*

#### *3. Общение с близкими*

*Поговорите с родителями или близкими. Расскажите им, как прошел ваш день. Спросите, как у них дела. Пообщайтесь с друзьями, но не с помощью сообщений в смартфоне, а лично, вживую.*

#### *4. Распорядок дня*

*Составьте список дел на неделю, на день. Обязательно включите туда не только занятия и уроки, но и отдых. Придерживайтесь своего плана.*

#### *5. Хобби и увлечения*

*Обязательно выделите время на любимые занятия и увлечения, включайте их в свой список дел.*

*Если у вас еще нет хобби, подумайте, чем бы вам хотелось заниматься? Узнайте, в какие секции/кружки ходят ваши друзья. Пробуйте, только так можно понять, какое занятие доставляет вам радость и удовольствие.*

#### *6. Книги*

*Начните читать книги. Поставьте себе задачу читать не менее одной книги в месяц. Это поможет вам переключиться с различных переживаний и волнений на интересный сюжет и новых героев.*

#### *7. Дыхательные практики*

*Ежедневно перед сном в течение 3-5 минут выполняйте это несложное дыхательное упражнение. Оно поможет успокоиться, если у вас есть какие-то переживания, сбросить напряжение, которое накопилось за день.*

*Кладете руку на живот, вдыхаете через нос, выдыхаете тоненькой струйкой через рот. При этом дышать нужно именно животом. Во время вдоха*



почувствовать, как ваш живот надувается. Вдох на 3-4 счета, выдох на 8-9. Выдох всегда дольше чем вдох.

Учитель предлагает попробовать сделать это дыхательное упражнение всем классом.

Лучше так не делать:	Попробуй так:
Все свое свободное время проводить за компьютером или лежа на диване с телефоном.	Выполнять простые дела по дому, заниматься спортом, читать книги.
Ложиться спать после 23:00.	Ложиться в кровать до 23:00 и спать 9-10 часов.
Кроме школы никуда не ходить и ни с кем не общаться.	Гулять и проводить время на свежем воздухе. Общаться с друзьями. Желательно в это время не «залипать в телефон».

#### **2.4 Учитель информирует о способах получения психологической помощи**

Учитель дает информацию о существующих в Беларуси организациях, которые предоставляют бесплатную психологическую поддержку для детей и подростков. Эту информацию также предлагает добавить на плакат.

*Но если вы чувствуете, что не можете справиться со своими переживаниями, у вас ухудшились отношения с окружающими людьми, ощущаете постоянную усталость, у вас пропал интерес к учебе, не стесняйтесь обращаться за помощью ко взрослым – родителям, близким, классному педагогу, школьному психологу.*

*Психологи – это специалисты, которые помогают людям улучшить их психологическое благополучие и состояние, разобраться в переживаниях и найти выход из сложных жизненных ситуаций. Простыми словами, чувствовать себя довольными жизнью!*

*В Беларуси есть множество вариантов получить бесплатную психологическую помощь:*

- *Во всех школах работают педагоги-психологи, и в нашей школе такой человек тоже есть. Учитель проговаривает имя и фамилию школьного психолога и называет номер кабинета, в котором его можно найти.*

- *Существуют социально-педагогические центры (СПЦ)*

*Начиная с 14 лет, вы можете обратиться за помощью самостоятельно не предупреждая об этом родителей.*

• Во всех областях, в 43 городах страны, на базе детских поликлиник работают Центры, дружественные подросткам (ЦДП). Здесь можно бесплатно и конфиденциально получить психологическую помощь и консультацию в режиме как очных встреч, так и телефонных консультаций.

• Работает платформа для подростков *talk2ok.by* – это специальный сайт, где вы можете через интернет выбрать себе психолога и записаться на консультацию, начиная с 14 лет.

• Вы можете позвонить по номерам экстренной психологической помощи 8-801-100-16-11 или +375 17 263 03 03 (звонки со стационарных телефонов бесплатные)

2.5 В презентации повторяется слайд с рекомендациями по заботе о психологическом благополучии. В качестве домашнего задания учитель просит мальчиков и девочек выбрать один из этих советов и попробовать применить его в своей жизни в течение недели. А также дополнить эти правила хотя бы одним новым от себя, чтобы записать его на плакат в классе.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Для подведения итогов и закрепления материала учитель проводит упражнение «Рюкзак».

Каждому ученику предлагается собрать себе «рюкзак» в долгую жизненную дорогу. В этот рюкзак нужно сложить все то, что они узнали на сегодняшнем занятии, чему научились. Каждый ребенок в классе высказывается, начиная с фразы: «Я забираю с собой и складываю в рюкзак...»

Для получения обратной связи учитель проводит упражнение «Пальцы».

Просит учеников в классе одновременно выбросить на пальцах (десятибалльная шкала), какую оценку они ставят:

- уроку
- информации, полученной на уроке
- учителю
- себе лично

## **ПРОЩАНИЕ**

Учитель благодарит всех за результативную работу и желает всем психологического благополучия!

**Примерный план-конспект информационного часа  
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ»  
для учащихся 15-17 лет учреждений общего среднего образования**

**1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ**

Представление темы урока и объяснение его целей.

Учитель озвучивает тему урока.

*- Здравствуйте. Сегодня мы поговорим с вами о психологическом благополучии. О том, что это такое, насколько важно заботиться не только о физическом, но и о психологическом здоровье, и каким образом это может делать самостоятельно каждый из вас. Чтобы чувствовать себя довольными жизнью, радоваться каждому дню и помогать себе справляться с различными переживаниями. Также я расскажу, кто из взрослых может помочь, если вы часто чувствуете себя расстроенными, переживаете из-за плохих оценок, вас обижают друзья, вы ссоритесь с родителями, и из-за этих ситуаций испытываете сильные эмоции: плачете, злитесь, обижаетесь, и не знаете, как себе помочь и вернуть хорошее настроение.*

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1** Прежде чем давать определение понятию «психологическое благополучие», необходимо вызвать интерес аудитории и активизировать активность учеников. Для этого учитель задает вопрос и собирает высказывания, отзеркаливая их и фиксируя на доске или флипчарте.

*- Но сначала я задам вам вопрос: «А что такое благополучие? Как вы понимаете это слово?»*

После того как дети выскажутся, учитель еще раз повторяет все высказывания и объединяет их, выбирая главное.

*- Молодцы, вы неплохо понимаете, что такое благополучие.*

*«Благополучие» – это буквально «получение благ». Что же это за блага:*

- наше здоровье и здоровье наших близких;*
- наше материальное благосостояние и финансовое положение;*
- то, насколько хорошие у нас отношения со значимыми нам людьми и многое другое.*

*Мы видим, глядя на ваши высказывания, что в основе благополучия лежит удовлетворенность. Другими словами, благополучие – это когда у человека есть все то, что делает его довольным собой, своим физическим, материальным состоянием, своим положением в обществе, своей жизнью в целом. То, что позволяет чувствовать себя хорошо.*

*А что же такое «психологическое благополучие»?*

*Поделитесь своими вариантами!*

Учитель проговаривает несколько ответов, которые слышит в классе и дает свое определение.

*«Психологическое» относится ко внутреннему миру человека. Это благополучие нашего внутреннего мира. С одной стороны, как мы себя ощущаем и воспринимаем, а с другой, как мы себя ведем в отношениях со сверстниками, учителями, родителями.*

*Психологическое благополучие – это когда человек чувствует себя удовлетворенным своей жизнью и способен эффективно справляться с разными жизненными ситуациями.*

*При этом у каждого из нас возникают моменты, когда мы чувствуем себя*

- беспокойно*
- подавленными и печальными (нам бывает грустно и тоскливо)*
- усталыми и разбитыми*
- мы бываем рассеянными, забывчивыми и невнимательными*
- нас может что-то раздражать, мы можем злиться на других людей*
- у нас часто меняется настроение*

*Это нормально. Особенно сейчас, когда вы находитесь в возрасте перестройки организма. Когда происходит его интенсивное развитие, меняется ваш гормональный фон. А он напрямую влияет на фон эмоциональный, который становится неровным и нестабильным. Вы можете чувствовать себя одиноко, ссориться с близкими и друзьями, потерять интерес к любимым занятиям, думать, что вас никто не понимает, и злиться на весь мир. Это нормальные чувства для каждого человека.*

*Но если негативные эмоции захватывают вас надолго, вы «проваливаетесь» в это состояние, постоянно думаете о неприятной ситуации, злитесь или расстраиваетесь каждый день, в душе вам часто бывает одиноко, и вы как-будто разучились замечать радостные моменты своей жизни – тогда можно сказать, что вы теряете свое психологическое равновесие. Ухудшается психологическое состояние, и организм может находиться в состоянии стресса и тревоги.*

*Стресс – состояние психологического и физического напряжения в ответ на внешнее воздействие. Простыми словами, на различные ситуации, которые происходят у вас в жизни.*

*Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности. Еще ничего не произошло, но вам беспокойно, вы напряжены, можете испытывать проблемы со сном, сосредоточенностью, желанием заниматься привычными делами.*

Учитель просит учеников привести примеры, в каких ситуациях они испытывают состояние стресса и тревоги.

Далее в презентации демонстрирует перечисления различных переживаний, с которыми ученики сталкиваются или могут столкнуться в подростковом возрасте:

- конфликты в отношениях с родителями, близкими, сверстниками, учителями
- утрата или болезни близких
- развод родителей
- переезд в новый город, переход в новую школу
- ситуации буллинга, кибербуллинга, насилия
- вопросы самоопределения: какой я? каким я хочу быть?
- принятие себя, своего тела
- вопросы профессионального самоопределения: кем я хочу быть? чем я хочу заниматься?
- чувство влюбленности

*Когда вы сталкиваетесь с различными переживаниями, очень важно понимать, какие эмоции и чувства вы в этот момент испытываете. Ведь их гораздо больше, чем стандартное «мне плохо» или «мне хорошо».*

Учитель демонстрирует в презентации популярные для общения среди подростков смайлики и просит назвать, какие чувства они означают.

Далее демонстрирует в презентации большую палитру чувств:

Радость: удивление, восхищение, вера, надежда, нежность, умиротворение, любовь, интерес, уверенность, вдохновение, покой

Грусть: тоска, безразличие, опустошение, сожаление, усталость, одиночество, печаль, озадаченность, апатия, отрешенность

Злость: раздражение, ярость, гнев, обида, зависть, ревность, жалость, недовольство, презрение, отвращение, злорадство, презрение

Страх: паника, тревога, вина, стыд, напряженность, нерешительность, оцепенение, тревога, ужас, неуверенность

*Видите, какую разнообразную палитру чувств может испытывать каждый человек.*

*Я поделюсь с вами списком чувств, чтобы в моменты своих волнений вы могли с ним сверяться и задавать себе вопрос: что я сейчас чувствую? Осознать это чувство и принять его в себе. «Я злюсь», «Мне сейчас одиноко», «Я испытываю чувство вины» и т. д.*

*Научиться разбираться в своих чувствах и эмоциях, осознавать их и принимать – это первый шаг к заботе о своем психологическом благополучии.*

## **2.2. Объяснение важности заботы о своем психологическом здоровье и благополучии.**

- Почему же важно заботиться о своем психологическом благополучии?

Учитель выслушивает ответы и комментирует:

- Мы можем вернуть себе радость жизни и научиться справляться с разными, пускай и не всегда приятными переживаниями, если будем заботиться о своем психологическом здоровье. Это позволит нам чувствовать себя более уверенно, успешно преодолевать жизненные трудности, улучшит наши отношения с окружающими людьми, поможет справиться со стрессом, повысит нашу продуктивность и эффективность в работе и учебе. Таким образом мы будем чувствовать себя удовлетворенными и чаще испытывать позитивные эмоции.

- Если не заботиться о своем психологическом благополучии, можно столкнуться с такими проблемами как:

- состояние сильного стресса
- депрессия
- тревожность
- нарушения сна
- постоянно подавленное настроение
- ухудшение отношений с окружающими людьми
- снижение успеваемости в учебе
- потеря интереса к любимым и привычным занятиям

Недостаточная забота о психологическом здоровье может привести к серьезным последствиям, которые могут негативно повлиять на качество жизни.

## **2.3. Какие существуют способы заботы о своем психологическом благополучии?**

Я поделюсь с вами простыми рекомендациями, которые помогут поддерживать свое психологическое благополучие. Они доступны каждому из вас. И даже если вы будете сталкиваться с какими-то переживаниями, то сможете легче с ними справиться, соблюдая эти правила. Предлагаю зафиксировать их в кратком виде на нашем плакате, который после занятия останется в классе.

### **1. Прогулки на свежем воздухе**

Выделите время для ежедневных прогулок на свежем воздухе. Гуляйте не менее 30 минут. Важно при этом не залипать в телефон, иначе эффект от прогулки значительно снижается!

### **2. Физическая активность**

Старайтесь вести активный образ жизни. Запишитесь в спортивную секцию или занимайтесь спортом самостоятельно не менее 2-3-х раз в неделю. Регулярные занятия спортом и другие физические активности способствуют выработке гормонов радости и улучшению настроения. Во время физических упражнений наш мозг выделяет эндорфины – гормоны счастья. Очень сложно грустить, если ты танцуешь или играешь в баскетбол!

### 3. Общение с близкими

Социальная поддержка – один из принципов психологического благополучия. Важно иметь близких людей, которые могут поддержать и помочь в трудную минуту. Общение с друзьями и родными помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Поговорите с родителями или близкими. Расскажите им, как прошел ваш день. Спросите, как у них дела. Пообщайтесь с друзьями, но не с помощью сообщений в смартфоне, а лично, живую.

### 4. Распорядок дня

Составьте список дел на неделю, на день. Обязательно включите туда не только занятия и уроки, но и отдых. Придерживайтесь своего плана.

### 5. Хобби и увлечения

Обязательно выделите время на любимые занятия и увлечения, включайте их в свой список дел. Если у вас еще нет хобби, подумайте, чем бы вам хотелось заниматься. Узнайте, чем увлекаются ваши друзья. Пробуйте, только так можно понять, какое занятие доставляет вам радость и удовольствие.

### 6. Книги

Начните читать книги. Поставьте себе задачу читать не менее одной книги в месяц. Это поможет вам узнать, какие чувства и эмоции испытывают разные герои, в какие, порой, трудные жизненные ситуации они попадают и как с ними справляются.

### 7. Дневник чувств и эмоций

Начните вести дневник (это может быть блокнот или просто заметки в телефоне), где вы будете делиться своими мыслями, чувствами и эмоциями. Такая письменная практика поможет вам заметить, что мы не являемся нашими мыслями и эмоциями, а переживания приходят и уходят.

### 8. Дыхательные практики и медитации

Ежедневно перед сном в течение 3-5 минут выполняйте это несложное дыхательное упражнение. Оно поможет успокоиться, если у вас есть какие-то переживания, сбросить напряжение, которое накопилось за день. Кладете руку на живот, вдыхаете через нос, выдыхаете тоненькой струйкой через рот. При этом дышать нужно именно животом. Во время вдоха

*почувствовать, как ваш живот надувается. Вдох на 3-4 счета, выдох на 8-9. Выдох всегда дольше чем вдох.*

Учитель предлагает попробовать сделать это дыхательное упражнение всем классом.

Самостоятельно можно использовать подходящую для вас расслабляющую музыку или медитации. Если вам становится некомфортно во время медитации, вы можете делать ее с открытыми глазами или держать и перебирать в руках небольшой мяч, который поможет снизить уровень стресса.

Полезные техники и упражнения можно также найти на сайте [тысилльнеестресса.бел](http://тысилльнеестресса.бел)

Лучше так не делать:	Попробуй так:
Все свое свободное время проводить за компьютером или лежа на диване с телефоном.	Выполнять простые дела по дому, заниматься спортом, читать книги.
Ложиться спать после 23:00.	Ложиться в кровать до 23:00 и спать 9-10 часов.
Кроме школы никуда не ходить и ни с кем не общаться.	Гулять и проводить время на свежем воздухе. Общаться с друзьями. Желательно в это время не «залипать в телефон».

Ну и очень важно повышать уровень своей психологической грамотности. Это значит учиться:

1. Осознавать свои эмоции

Замечать и признавать их. Очень помогает периодически задавать себе вопросы: «Что со мной сейчас происходит?» или «Что я чувствую?». Чаще прислушивайтесь к себе. Люди, которые знают себя и свои потребности, могут лучше понимать свои эмоции и справляться со стрессом.

2. Смотреть на жизнь с разных сторон

Это значит принимать, что в жизни бывают разные обстоятельства и ситуации. Что-то может нас радовать, дарить чувство тепла, любви, интереса и вдохновения. А что-то – огорчать, вызывать тоску, обиду, выбивать нас из колеи. Но в любой ситуации можно постараться найти позитивные моменты. Замечать вокруг себя хорошее – это правильная привычка.

3. Принимать свои ошибки, не ругая себя при этом

Старайтесь не ругать себя, если допустили ошибку. Это нормально и может случиться с каждым. Важно делать из этого выводы и двигаться дальше. Люди,



которые умеют ставить перед собой цели и работать над их достижением, преодолевая трудности и работая над ошибками, чувствуют себя более уверенно.

#### **2.4 Учитель информирует о способах получения психологической помощи**

Но если вы чувствуете, что не можете справиться со своими переживаниями, у вас ухудшились отношения с окружающими людьми, ощущаете постоянную усталость, у вас пропал интерес к учебе, не стесняйтесь обращаться за помощью ко взрослым – родителям, близким, классному педагогу, школьному психологу.

Психологи – это специалисты, которые помогают людям улучшить их психологическое благополучие и состояние, разобраться в переживаниях и найти выход из сложных жизненных ситуаций. Простыми словами, чувствовать себя довольными жизнью!

Учитель дает информацию о существующих в Беларуси организациях, которые предоставляют бесплатную психологическую поддержку для детей и подростков.

Если в школе проводят факультатив «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» для 8-11 классов, учитель рассказывает, как можно его посещать, чтобы разобраться в вопросах психологической помощи, научиться понимать свое эмоциональное состояние и приобрести навыки преодоления стрессовых ситуаций.

В Беларуси множество вариантов получить бесплатную психологическую помощь:

Во всех школах работают педагоги-психологи, и в нашей школе такой человек тоже есть (учитель проговаривает номер кабинета).

Существуют социально-педагогические центры (СПЦ).

Начиная с 14 лет, вы можете обратиться за помощью самостоятельно, не предупреждая об этом родителей.

Во всех областях, в 43 городах страны, на базе детских поликлиник работают Центры, дружественные подросткам (ЦДП). Здесь можно бесплатно и конфиденциально получить психологическую помощь и консультацию в режиме как очных встреч, так и телефонных консультаций.

Вы можете позвонить по номерам экстренной психологической помощи 8-801-100-16-11 или +375 17 263 03 03 (звонки со стационарных телефонов бесплатные)

Также есть организации, которые предоставляют бесплатную психологическую поддержку для детей и подростков:

- *Республиканский центр психологической помощи Института психологии БГПУ имени Максима Танка*
- *Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей*
- *платформа для подростков talk2ok.by – это специальный сайт, где вы можете через интернет выбрать себе психолога и записаться на консультацию, почитать полезные статьи про психологическое состояние подростков.*

**2.5** В презентации повторяется слайд с рекомендациями по заботе о психологическом благополучии. Учитель просит учеников выбрать один из этих советов и попробовать применить его в своей жизни в течение недели. А также дополнить эти правила хотя бы одним новым от себя, чтобы создать общий список и разместить его в классе.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Учитель подводит итоги урока. Можно задать вопросы на закрепление материала, а можно провести упражнения. Если позволяет время, сделать и то и другое.

*Вопросы:*

- 1. Что такое психологическое благополучие?*
- 2. Какие проблемы могут возникнуть, если не заботиться о своем психологическом благополучии?*
- 3. Каким образом можно заботиться о своем психологическом благополучии?*
- 4. Какие действия можно и нужно предпринять, чтобы избежать проблем с психологическим благополучием?*
- 5. Какие ресурсы и услуги по оказанию психологической помощи существуют для подростков?*

Для подведения итогов и закрепления материала учитель проводит упражнение «Рюкзак». Каждому ученику предлагается собрать себе «рюкзак» в долгую жизненную дорогу. В этот рюкзак нужно сложить все то, что они узнали на сегодняшнем занятии, чему научились. Каждый в классе высказывается, начиная с фразы: «Я забираю с собой и складываю в рюкзак...»

## **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

- Составить распорядок дня.
- Сегодня вечером поговорить с родителями, поделившись с ними, как прошел день.

- Начать вести «Дневник эмоций». Это значит в течение дня отслеживать эмоции, сверяться со списком чувств и записывать их в блокнот или в заметках телефона.

В конце каждого дня подводить итог, подсчитывая сколько положительных, а сколько отрицательных эмоций было.

### **ПРОЩАНИЕ**

Учитель просит подростков поделиться своими результатами на следующем уроке.