



НИЦМП

Научно-исследовательский центр мониторинга и профилактики
деструктивных проявлений в образовательной среде

КОНСПЕКТЫ ВНЕКЛАССНЫХ БЕСЕД, НАПРАВЛЕННЫХ НА МИНИМИЗАЦИЮ РИСКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ О СПОСОБАХ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Комментарий специалистов. Для организации грамотной профилактической работы по вопросам минимизации рисков суицидального поведения среди обучающихся, научные сотрудники сектора психологии НИЦ Мониторинга и профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде ГБУ ДПО ЧИРПО (НИЦМП) разработали конспект беседы с обучающимися о способах преодоления стрессовых ситуаций. Данный материал предназначен классным руководителям, кураторам учебных групп, психологам и социальным педагогам образовательных организаций.

Материал конспекта

В нашей жизни мы часто сталкиваемся с проблемами, людьми или событиями, с которыми мы не можем справиться самостоятельно. Бросила девушка, проблемы в учёбе, родители не понимают, ссоры с друзьями – проблемы могут быть разными. И каждую проблему можно решить.

Сегодня я предлагаю поговорить о том, как можно справиться с трудностями, с которыми вы можете столкнуться. Самое важное, что стоит помнить – **любая проблема решается, а безвыходных ситуаций не бывает.**

Каждого из нас в любой момент нашей жизни окружает большое количество людей. Многие из этих людей дороги нам и многим из этих людей дороги мы сами. Скажите, к кому вы попытаетесь обратиться, если у вас возникнут трудности, с которыми вы не сможете справиться?

Обучающиеся отвечают на вопрос.

Спасибо за ваши ответы. Да, мы можем обратиться к одноклассникам, к друзьям, к братьям или сёстрам. Но не всегда наши друзья могут помочь нам

справиться с нашими проблемами. В такие моменты нужно обязательно обращаться ко взрослым – родителям, учителям, психологам.

Понимаю, что к нам, ко взрослым, обращаться не хочется. Вы думаете: «Что эти старики могут понять?». Отчасти, так и есть. Мы не совсем понимаем проблемы вашего времени и ваши проблемы. Но мы хотим понимать вас. Расскажите нам о них, поделитесь тем, что чувствуете и о чём переживаете. Нам важно услышать вас и помочь. К тому же, мы сами когда-то были в вашем возрасте. И у нас так же были проблемы, с которыми мы учились справляться.

Здесь учитель/преподаватель может рассказать свой пример из подросткового возраста, с какой проблемой он столкнулся, как он понял, что не может справиться без помощи, как он обратился за помощью и как ему помогли.

У нас, у взрослых, есть свой опыт, которым мы хотим с вами поделиться. И нам также интересно слушать вас и ваш опыт. Только общаясь друг с другом, мы можем помочь вам и вместе с вами решить ваши проблемы.

Существуют такие профессии, как психолог, психотерапевт и психиатр. Это люди, которые учились профессионально помогать людям справиться с тем, с чем они не могут справиться самостоятельно или даже с помощью своих близких. Обращаться к психологу не стыдно, ведь если у нас болит зуб, мы идём к стоматологу, а не рвём его сами. Так и психолог (психотерапевт, психиатр) – это специалист, который может помочь справиться с душевной болью.

Если вы стесняетесь идти к психологу, существуют анонимные способы получения помощи: Всероссийский телефон доверия для детей и подростков – «8-800-2000-122», группа ВКонтакте «Digital психолог» – https://vk.com/hotline_help_me (получение консультации через онлайн-переписку)¹. В случае острой кризисной ситуации не бойтесь звонить по номеру «112».

Вы никогда не останетесь один на один со своими проблемами. Всегда есть те, кто готов и хочет вам помочь.

¹ Контакты каналов получения консультационной и психологической помощи по вопросам профилактики и минимизации рисков суицидального поведения детей и молодежи представлены в Приложении №1.

КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ О СПОСОБАХ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Комментарий специалистов. Актуальным методом для снятия эмоционального напряжения среди обучающихся является помощь детям и молодежи в грамотном выстраивании работы со своими эмоциями. Для организации эффективной профилактической работы по вопросам минимизации рисков суицидального поведения среди обучающихся научные сотрудники сектора психологии НИЦ Мониторинга и профилактики деструктивных проявлений в образовательной среде ГБУ ДПО ЧИРПО разработали конспект беседы с обучающимися о способах преодоления стрессовых ситуаций. Данный материал предназначен для психологов и социальных педагогов образовательных организаций.

Материал конспекта

Иногда в нашей жизни происходят сильные по эмоциональной окраске события. Хорошо, когда это позитивные события, и наши эмоции тогда яркие и положительные. Давайте назовем события, которые вызывают у нас положительные эмоции или просто перечислим их (дети перечисляют). Нам хочется проживать эти события еще раз, делиться своими эмоциями с другими, чтобы они могли разделить их с нами. Но иногда в нашей жизни происходят события, которые несут сильную отрицательную эмоциональную окраску. Тогда нам не хочется про это говорить, мы чувствуем себя эмоционально плохо, порой настолько плохо, что появляются мысли причинить вред себе. Какие отрицательные эмоции мы можем испытывать и почему?

Очень важно прожить эмоции, хотя порой кажется, что вся ситуация настолько эмоционально невыносима, что единственный вариант выхода – это не быть. Но это не так: да, порой в нашей жизни происходят ситуации, с которыми нам самим сложно справиться, у нас не получается их проанализировать, рационализировать и разложить по полочкам. Но это не означает, что данная ситуация настолько критическая. В такие моменты важно обратиться за помощью к друзьям, родителям или другому важному и значимому для вас человеку. Да, иногда люди могут быть заняты или, как вам кажется, недостаточно внимательно вас слушают. Тогда следует обозначить: «То, что

сейчас происходит, очень тревожит меня, и мне очень важно и нужно, чтобы ты меня выслушал».

Очень важно уметь понимать и принимать свои эмоции вне зависимости от того, хорошие они или плохие. Существуют подавленные и переразвитые эмоции.

1. Подавление эмоций – это когда окружающим людям не нравятся эмоции, которые вы испытываете (страх, злость, грусть или радость), и они дают им негативную оценку. В результате у вас возникает страх злости или чувство вины за злость, стыд страха, стыд грусти, стыд или страх радости.

2. Переразвитие эмоций – окружающие переразвивают у вас эмоции, которые им самим удобны. Например: они могут переразвить у вас чувство вины, что со временем приведёт вас к депрессии; могут переразвить тревогу постоянной заботой о вашем здоровье и в результате вы получите ипохондрию.

Если вы воспитывались в подобных условиях, то, скорее всего:

1. Вы не умеете сами понимать свои эмоции и правильно реагировать на ситуацию.

2. Не можете самостоятельно регулировать своё эмоциональное напряжение, понимать, сильная или слабая эмоция, хорошая или плохая, уместная или неуместная. Из-за этого у вас возникает страх своих эмоций, вы начинаете их подавлять.

3. Не умеете выражать свои эмоции. Сначала вы их подавляете, потом, не справившись с этим, вы выражаете их преувеличенно (всплеск эмоций).

4. Не умеете и не понимаете, как доверять своим эмоциям, в каких случаях на них опираться.

Когда в вашей жизни возникла эмоционально-нагруженная ситуация, остановитесь, прислушайтесь к себе и задайте вопрос: что я сейчас чувствую? Злость, обиду, грусть и т.д.? Что я сейчас думаю в отношении этой ситуации? Что я ощущаю на физическом уровне? Что я хочу сейчас сделать? Какой результат мне принесут мои действия?

Но если такие ситуации приводят вас в тупик, возникает ощущение, что вы сейчас потеряете сознание, а также тревога, паника, агрессия или самоагрессия. Не найдя выхода, вы можете попытаться заглушить «чувства» различными деструктивными способами.

Давайте попробуем разобрать любую ситуацию, исходя из данных вопросов.

Пример ситуации: ваши границы нарушены (вас отвергают, на вас кричат, на вас злятся, предъявляют претензии, критикуют, у вас отняли что-то).

Мысли: *«Я хороший, другой плохой».*

Физические ощущения: учащённое сердцебиение, дыхание, сжимаются кулаки, челюсти, хмурятся брови, появляется желание как-то действовать.

Реакция: желание кричать, ругаться, ударить обидчика, кинуть, разбить, убежать, хлопнуть дверью.

Возможные результаты: вы ушли от конфликта, поругались с человеком, испортили отношения с человеком, подрались.

Если вы не умеете определять и понимать свои эмоции, то на протяжении месяца понаблюдайте за ними, задавая себе вопрос: *«Что я сейчас чувствую?»* и попытайтесь при помощи умственных умозаключений соотнести свои ощущения с моим описанием эмоций.

Чтобы вам было легче это делать, заведите «Дневник эмоций», в котором вы будете описывать свои ощущения, мысли, ситуации и своё поведение. Со временем вы научитесь определять их и управлять ими в своей жизни.

Задание: заводим «Дневник эмоций». Делаем в нем таблицу со следующими графами: *что случилось, что я подумал, что я сделал, моя реакция (эмоция).*

Также наши эмоции – это важнейший источник обратной связи. Выражая их полно, чётко, ясно, мы даем другому человеку информацию о том, что думаем, чувствуем и хотим. Если этого не происходит, то он получает неполную, искажённую информацию. Это ведёт к перекосу в отношениях.

Важно не только понимать свои эмоции, но и учиться разбираться в эмоциях окружающих. Порой людям нужна поддержка или помощь, но из-за неумения проявлять эмоции или просить о помощи, человек предпочитает ничего не говорить.

Порой негативные переживания человек выражает через физические ощущения. Если вы заметили данные проявления у кого-то из своих друзей, очень важно поговорить с ним про это и не побояться обратиться за помощью ко взрослому, которому вы доверяете, или к специалистам, работающим на горячей линии психологической помощи.

Точно так же и в отношении вас самих – если у вас есть негативные эмоции, не держите их в себе, поделитесь с друзьями, а лучше со взрослыми, которые имеют больше жизненного опыта. Если же у вас не получается справиться со своими эмоциями, и вы не понимаете, что с вами происходит или чувствуете безысходность – то обязательно обратитесь за психологической помощью. Это можно сделать через Всероссийский телефон доверия, либо попросить родителей отвести вас к психологу или обратиться к специалисту в образовательной организации².

²Контакты каналов получения консультационной и психологической помощи по вопросам профилактики и минимизации рисков суицидального поведения детей и молодежи представлены в Приложении №1.

КОНТАКТЫ КАНАЛОВ ПОЛУЧЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИОННОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ И МИНИМИЗАЦИИ РИСКОВ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Всероссийские каналы

1. **ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ – 88002000122.**
2. **ОНЛАЙН-СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ – *твоятерритория.онлайн*** (консультации проходят в формате онлайн-переписки).

Региональные каналы

1. **ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ – 8 (351) 261 10 87.** Психологи отделения консультируют по вопросам детско-родительских отношений, а также поведения ребёнка. Записаться на консультацию можно по телефону **8-963-083-69-78** в рабочие дни с 9:00 до 16:00. На консультацию могут записаться жители Челябинской области.
2. **КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛЯБИНСКОГО ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ «СЕМЬЯ» +7 (351) 700 17 71 (доб. 213).**
3. **МБУ СО «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» Г. ЧЕЛЯБИНСК**, ул. Советская, 36/ул. Мира, 13, <http://crisiscenter74.ru/uslugi/konsultatsiya-psihologa>. На консультацию психолога можно записаться по телефону **+7 (351) 735 02 18** в рабочее время. Кроме того, на сайте есть возможность написать сообщение онлайн, а также skype организации.
4. **ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ «ПОМОГИТЕ МНЕ» – <https://resurs-center.ru/pomogite-mne>** (консультации проходят в формате онлайн-переписки)
5. Информационно-консультативное сообщество в социальной сети «ВКонтакте» – **«DIGITAL ПСИХОЛОГ» – https://vk.com/hotline_help_me/** (консультации проходят в формате онлайн-переписки).

Методическая помощь

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МОНИТОРИНГА И ПРОФИЛАКТИКА ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ГБУ ДПО ЧИРПО – <https://chirpo.ru/monitoring-social> (методический материал), сообщество в социальной сети «ВКонтакте» – **<https://vk.com/nicmp>**.