Филиал муниципального автономного образовательного учреждения Тоболовская средняя общеобразовательная школа специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Карасульская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для умственно-отсталых детей»

**ул. Ленина, д. 59а, п. Октябрьский, Ишимский район, Тюменская обл., 627720,**

**тел./факс(34551)3-50-65, е-mail:** [interkor@yаndex.ru](mailto:interkor@yаndex.ru)

**Методическая разработка**

**«Профилактика суицидального риска в образовательном учреждении»**

**Педагог-психолог:Э.Х.Самойленко**

**Январь 2019 г**

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.

Психологическое и социальное воздействие самоубийства на членов семьи и общество в целом огромно. Самоубийство одного человека оказывает непосредственное влияние в среднем на шестерых других людей. Если самоубийство происходит в учебном заведении или на рабочем месте, то психологические последствия его сказываются на сотнях людей.

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.

С целью повышения компетентности педагогов по вопросам профилактики суицида в нашем образовательном учреждении сегодня проводим семинар практикум «Профилактика суицида в образовательном учреждении».

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ

# СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

• **Самоубийство (суицид)** – намеренное, осознанное лишение себя жизни.

• **Суицидальная попытка** (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

• **Суицидальное поведение** – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и по крайней мере в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти.

Суицидальное поведение у детей и подростков может нести в себе как черты «манипулятивности», так и выраженные интенции к смерти. Как правило, суицидальный акт или намерения одновременно обусловлены противоречивыми мотивациями: с одной стороны – «воздействие на значимых других», попытка изменить ситуацию или «наказать» обидчика, с другой стороны – избежать психологической боли, обиды, стыда и пр. с помощью самоповреждения или смерти.

Суицидальный акт часто совершается в том месте, которое связано с эмоционально значимым лицом, которому он адресован: дома  – родным, в школе – педагогам либо сверстникам и т.д. Такого рода действия, направленные «вовне», как правило, свидетельствуют о нарушенных отношениях между ребенком (подростком) и его ближайшим окружением (родители, сверстники и пр.). В данной ситуации можно предположить, что либо ребенок (подросток) не может проявить свои потребности иным (адаптивным) способом, либо его ближайшее социальное окружение игнорирует «более слабые» сигналы. Следует помнить, что даже «демонстративное» поведение может заканчиваться смертью.

## *Аффективное суицидальное поведение*

Это суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации растягивается на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться мысль о том, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с трудом прогнозируется и поддается профилактике.

## *Суицидальное поведение с выраженными интенциями к смерти*

Это обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения. Записки адресованы более самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от чувства вины знакомых и близких.

## **Особенности подросткового возраста**

Знание и учет психологических особенностей современных подростков, их потребностей и интересов позволяет педагогу определить свою индивидуальную личностно-профессиональную позицию и успешно реализовать ее в повседневной работе с ними.

Психологических особенностей подростков.

Познавательная сфера :знаний, психических процессов, базового интеллекта ит.д.

Эмоционально волевая : темперамента, характера.

Мотивационная сфера :взглядов,установок,ценностей.

## **Неустойчивые факторы позволяющие подростку попасть в зону риска**

## **Характерные особенности подростков:**

* ***половое созревание и неравномерное физиологическое развитие,*** обуславливающие ***эмоциональную неустойчивость*** и резкие колебания настроения (от экзальтации до депрессии);
* ***изменение социальной ситуации развития:*** переход от зависимого детства к потенциально самостоятельной и ответственной взрослости;
* ***смена ведущей деятельности:*** учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
* ***открытие и утверждение своего «Я»***, поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
* познание себя через ***противопоставление миру взрослых*** и через чувство ***принадлежности к миру сверстников.*** Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
* появление ***«чувства взрослости»,*** желание подростка признания своей «взрослости»; стремление разорвать эмоциональную зависимость от родителей.

## *Внутренние противоречия подростков:*

* между расцветом интеллектуальных и физических сил и жестким лимитом времени, финансово-экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;
* между установкой на личное благополучие и неосознанностью ценности собственной жизни, что приводит к неоправданному риску;
* между достаточно четко осознанными желаниями и стремлениями и недостаточно развитой волей и силой характера, необходимыми для их достижения;
* между осознанием собственных идеалов и жизненных планов и их социальной абстрактностью;
* между желанием быстрее освободиться от родительской опеки и трудностями социальной и психологической адаптации к условиям самостоятельной жизни;
* между развитым эгоцентризмом среди родных и близких, с одной стороны, и повышенным конформизмом в группе сверстников – с другой;
* между стремлением самим сделать свой выбор и отсутствием желания нести ответственность за его последствия.

## **Реакция на жизненные проблемы**

Наиболее бурные ***аффективные реакции*** возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. При этом, как правило, ***пик эмоциональной неустойчивости*** приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек — на 13-15 лет.

**Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?**

* переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
* действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
* переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
* чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
* боязнь позора, насмешек или унижения;
* страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
* любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
* чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
* желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
* сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование моде;
* нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

## **Поведенческие реакции**

## **Поведенческие реакции могут быть непредсказуемы и противоположны:**

* целеустремленность и настойчивость сочетаются с импульсивностью;
* неуемная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
* повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяются ранимостью и неуверенностью в себе;
* развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
* романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
* нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
* потребность в общении сменяется желанием уединиться.

## *Факторы угроз психической безопасности*

Когда поведение подростков по тем или иным причинам выходит за границы дозволенного и общепринятого, то мы сталкиваемся с девиантным, отклоняющимся поведением. Это, в свою очередь, повышает вероятность возникновения угроз психологической безопасности.

Индивидуально-психологические и возрастные особенности, социальная и семейная ситуации развития детей и подростков могут выступать **факторами угроз их психической устойчивости:**

* ***Несформированность системы ценностных ориентаций:*** отсутствие сформированных духовных ценностей и стремления к позитивному развитию собственной личности часто приводит к заполнению этой ниши иными, непродуктивными для развития личности занятиями (зависимости, аутодеструктивное, асоциальное поведение и т.д.);

# *Отсутствие либо обесценивание идеальных устремлений:* для современных школьников постепенно исчезает понятие идеала либо его осмысление в целом имеет размытые очертания.

* ***Кризис самооценки:*** неустойчивость интересов, зависимость от мнений и точек зрения окружающих людей, высокая степень восприимчивости к негативному социальному опыту взаимодействия с окружающими;
* ***Отстраненность и противопоставление себя взрослым:*** избегание родительского контроля, высокий уровень конфликтности между членами семьи;

# *Потребность и сложность в общении*: высокая потребность в общении, наличие проблем в общении, обусловленных отсутствием коммуникативных навыков.

* ***Интернет-зависимость:*** сегодня Интернет является основным поставщиком информации, досугом и способом организации взаимодействия детей и подростков. Именно поэтому в эпитетах, именующих нынешнее молодое поколение, столь часто звучат отсылы к интернет-пространству, цифровым категориям. Это их привычное жизненное пространство. Но это также и пространство рисков.
* ***Ориентация на развлечения:***в ценностных ориентациях современных подростков зачастую преобладают материальные ценности, удовольствия и развлечения, наблюдается духовно-нравственный нигилизм; среди развлечений значительное место отводится компьютерным играм и Интернету.

Психологический смысл подросткового суицида — это чаще всего «крик о помощи», или протест, месть, стремление привлечь внимание к своему страданию. Анализ мотивов суицидального поведения подростков подтверждает мысль, что его суицидальный поступок — это обращение к значимому другому. Риск совершения суицида повышается при употреблении наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимости.

*Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте****:***

* Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность обусловливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера.
* Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития суицидального поведения.
* Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.
* Эмоциональная нестабильность, присущая почти четверти здоровых подростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также приводят к суицидальным действиям.
* Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. Это происходит из-за неадекватного понимания смерти, которая в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для *подростков* смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или вовлекаясь в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.
* В развитии суицидального поведения подростков немаловажную роль играет подражание (копирование образцов поведения) и повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.
* Для подростков характерно наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

## *Мотивы суицидального поведения:*

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;

- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

- страх позора, насмешек или унижения;

- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

- страх наказания, нежелание извиниться;

- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»).

*Внешние признаки возможности суицидального риска****:***

* + Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
  + Затяжное подавленное настроение, низкий эмоциональный фон, раздражительность;
  + Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, приводит дела в порядок, стал дарить дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей);
  + Разговоры или намеки на желание умереть или нежелание продолжать жизнь;
  + Опасное поведение с высоким риском причинения вреда своей жизни и здоровью.

## *Знаки (проявления) суицидального риска*

***Поведенческие признаки:***

- внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми;

- употребление спиртного и/или наркотических средств;

- избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе);

- безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;

- безразличное, а иногда бравирующее отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни;

- внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках;

- внезапно могут появиться проблемы концентрации внимания, снижение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям.

**Особенности эмоционального состояния и особенности мышления,**

**свидетельствующие о суицидальной угрозе:**

- невыносимая психологическая боль, которую хочется уменьшить любыми средствами;

- разочарование в удовлетворении психологических потребностей (потребности в безопасности, возможности достичь чего-то, овладеть чем-то, необходимости дружбы или принадлежности к чему-то или к какой-то группе);

- поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти;

- присутствуют беспомощность, безнадежность, чувство бессилия, невозможность что-то сделать, чувство, что никто из окружающих не может ему помочь в борьбе с его болью;

- конфликт ценностей и полярность мышления. Видит вещи в черно-белом свете либо все хорошо, либо все плохо;

- противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении, например: одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти.

Именно эта противоречивость и дает возможность вовремя предотвратить суицидальный поступок. Подросток старается сделать так, чтобы другие увидели его боль, остановили, переубедили и изменили ход его мыслей в суицидальном направлении, оставляя сигналы и ключи.

***Словесные ключи****:*

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «хочу умереть», «ты меня больше не увидишь», «я не могу больше выносить эту проблему», «скоро все это закончится»;

- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- уверения в беспомощности и зависимости от других;

- прощание;

- самообвинения;

- сообщение о конкретном плане суицида.

***Поведенческие ключи****:*

- раздача своих ценностей, долгов (начинает чинить какие-то вещи с друзьями и родителями, чтобы все было в порядке);

- написание «записок-завещаний»;

- несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;

- самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;

- частое прослушивание траурной или печальной музыки;

- склонность к неоправданно рискованным поступкам.

***Ситуационные ключи****:*

- психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ребенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.п.).

Факторы суицидального риска

Врожденные

Индивидуально-психологические

Приобретенные

В семье

В школе

В сфере общения

В сфере досуга

-Наследственные психические, нервно-психические заболевания

-Тяжелые эндогенные заболевания

-Случаи самоубийств у близких родственников

-Высокая тревожность, эмоциональная нестабильность, агрессивность, замкнутость, депрессия, неадекватная самооценка, недовольство внешностью, способностями

-Тяжелое переживание возрастных кризисов, акцентуированное поведение

-Трудности адаптации к социуму, коллективу

-Отсутствие цели в жизни

-Деструктивное воспитание

-Алкоголизм, наркомания, правонарушения

-Неполные семьи

-Смерть родного человека

-Отсутствие теплоты и взаимопонимания в семье

-Неуспехи в учебе

-Конфликты с педагогами, администрацией, одноклассниками

-Страх несоответствия ожиданиям окружающих

-Ошибки в воспитательной, учебной деятельности

-Неразделенная любовь

-Нарушения социальной адаптации

-Неразвитые навыки общения

-Попадание под чужое влияние

-Насмешки, грубое слово

-Литературные, музыкальные, философские увлечения

-Религиозные, идеологические секты

-СМИ, подражание кумирам

-Однообразие, скучная жизнь, отсутствие интересов и увлечений

-Интерес к смерти

*Рис.1. Факторы суицидального риска*

***Группы суицидального риска — это подростки:***

* находящиеся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
* испытывающие серьезные проблемы в учебе;
* не имеющие друзей;
* не имеющие устойчивых интересов, хобби;
* склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):
* перенесшие тяжелую утрату;
* остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых любовных отношений);
* имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
* употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
* имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
* совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
* попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

***Необходимые условия профилактики суицидального риска***

***в подростковой среде:***

* Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе);
* Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.);
* Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка;
* Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей;
* Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего,  семейные;
* Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

***Направления работы педагогов-психологов и социальных педагогов***

***по профилактике депрессии и суицидов***

1. Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся;
2. Помочь подростку разобраться в своих чувствах и отношениях;
3. Обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
4. Оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и пр.;
5. При необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга;

Провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

***Основные задачи профилактики суицидов в учреждениях образования***

* своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
* формирование более близких отношений с детьми и подростками путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
* проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
* оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
* контроль посещаемости занятий и прогулов;
* дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними), предотвращение злоупотребления алкоголем и наркотиками;
* своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и злоупотреблением алкоголем или наркотиками;
* осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства – токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.;
* формирование позитивных потребностей;
* развитие способности любить и быть любимыми;
* формирование умения себя занять и трудиться;
* раннее формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание);
* организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: кружки по интересам и спортивные секции, экскурсии и турпоходы, благотворительные акции и т.п.;
* оказание помощи учителям и другим работникам школ в преодолении стресса на рабочих местах.

***Роль педагога (классного руководителя) в профилактике***

***суицидального поведения подростков***

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении «командного стиля» работы; педагог может быть организатором или активно участвовать во многих мероприятиях, прямо или косвенно направленных на профилактику суицидального риска. Наряду с этим учитель (классный руководитель) как человек, который общается с подростком регулярно, может непосредственно повлиять на позитивное разрешение трудной для подростка ситуации:

* Если вы увидели хоть один из признаков, свидетельствующих о надвигающейся угрозе риска для подростка – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
* Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
* Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

***Доверительное общение как «фактор защиты»***

Очень часто подростки испытывают сильное чувство одиночества, отчуждения. С одной стороны, им кажется, что никто их не понимает, с другой стороны, они страдают от невозможности поделиться своими переживаниями, своим душевным смятением. В таких ситуациях подростки не настроены принимать советы, они гораздо больше нуждаются в обсуждении, проговаривании своей боли, им бывает трудно сосредоточиться на чем-то, кроме ощущения своей потерянности, безысходности ситуации. Если Вы вызовете подростка на откровенный разговор, если он решит с Вами поделиться, выслушивайте его особенно внимательно, когда он выражает свои чувства, будь то печаль, вина, страх или гнев. Не спорьте с подростком, а задавайте вопросы, давая возможность выговориться. Вместе с тем не только спрашивайте, но и сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания. Будьте для него хорошим слушателем и собеседником!

***Формирование жизнестойкости и повышение ценности жизни***

Педагог может сотрудничать с психологом, содействуя развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, различных литературных сюжетов и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций. Наряду с этим педагог должен быть готов в любой момент информировать подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях и о специалистах, которые могут оказать такую помощь.

1. *Упражнение «Мне 70 лет»*
2. Найдите дома уютное и спокойное место, в котором вам никто не помешает размышлять. Сядьте удобнее, закройте глаза и представьте себя, каким вы будете в 70 лет. Постарайтесь представить себя как можно более конкретно, во всех деталях.
3. Как вы одеты? Что вы делаете? В какой обстановке вы находитесь? Кто рядом с вами? В каком настроении вы находитесь?
4. Подумайте с позиции семидесятилетнего. Какие важные ценности в своей жизни вы могли бы сейчас назвать? Что для вас, семидесятилетнего, выступает самым главным, ради чего стоит жить?
5. Откройте глаза и поразмышляйте.
6. Как бы вы могли организовать сейчас свою жизнь, чтобы эти ценности как можно полнее присутствовали в вашей жизни? Возможно, от каких-то дел или занятий необходимо отказаться, чтобы освободить силы и время для главного? Возможно, в своей жизни что-то нужно перестроить, чтобы не терять основные и важные для вас ценности и цели? Возможно также, что свои главные потребности и желания, связанные с вашими ведущими ценностями, вы можете реализовать только при условии полной концентрации и направленности на их достижение?
7. Возможно, сейчас вы поняли, что свою жизнь нужно строить так, чтобы ни на минуту не забывать о том, что для вас является самым главным и важным, и всегда направлять свои усилия на реализацию именно главного и важного.

**ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!**

**Экстренная психологическая помощь в России**

**для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.**

**Полезные ресурсы:**

* Телефон доверия для детей, подростков и родителей <http://telefon-doveria.ru/>
* Дети России ОНЛАЙН <http://detionline.com/>
* Я — родитель <http://www.ya-roditel.ru/>
* Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации <http://fond-detyam.ru/>
* Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами. URL: [http://netaddiction.ru](http://netaddiction.ru/)
* Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет»: <http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>
* Типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания: «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков», Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей» [http://fcprc.ru/news/profilaktika-internet-riskov-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov](http://www.fcprc.ru/news/profilaktika-internet-riskov-i-ugroz-zhizni-detej-i-podrostkov)
* Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России) <http://www.fid.su/projects/journal>
* Специализированные страницы сайта ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: «ПОДДЕРЖКА ДЕТСТВА», «ТВОЕ ПРАВО», «ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ», «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»: [http://www.fcprc.ru](http://www.fcprc.ru/projects/podrostok/)
* Научно-методический журнал «Образование личности»: [http://www.ol-journal.ru](http://www.ol-journal.ru/)
* Учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»: http://профилактика-зависимостей.рф

## Платеж выполнен

180 Р

Номер заказа

50970610

Идентификатор плательщика

509706