



ПРАВИТЕЛЬСТВО  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МИНИСТЕРСТВО  
ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Мальшева, ул., д. 33, г.Екатеринбург, 620075  
тел. (343) 371-20-08, факс (343) 371-34-08; 359-83-24  
E-mail: [info@minobraz.ru](mailto:info@minobraz.ru) <http://www.minobraz.ru>

18.09.2017, № 02-01-81/3014  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О направлении информации

Уважаемые руководители!

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области направляет для использования в работе письмо Фонда «Национальных образовательных программ» от 18.08.2017 № 151 о работе фонда, занимающегося разработкой материалов по профилактике детских суицидов.

Приложение на 5 л. в 1 экз.

Заместитель Министра

И.А. Серкова

**ФОНД «НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»**

664003, г. Иркутск, ул. Красноармейская д.8, офис 3,

тел. 8902-177-71-27, 8950-060-16-20

E-mail: kanrom@list.ru, olgpronina@yandex.ru

18.08.2017 г. № 151

Губернатору Свердловской области  
Е. В. Куйвашеву

Уважаемый Евгений Владимирович!

По данным ВОЗ, Россия входит в группу стран с высокими показателями завершенных суицидов среди несовершеннолетних. Это вызывает озабоченность государства и общества.

В течение нескольких лет наш фонд занимался разработкой современных материалов по профилактике детских суицидов. Результатом совместной работы различных специалистов: психологов, суицидологов, педагогов, сценариста и режиссера и т.д., стало создание учебно-методического комплекта по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости на основе видеофильма «Наш выбор – успешная жизнь».

Комплект состоит из книги с методическими рекомендациями по проведению занятий, направленных на повышение стрессоустойчивости, в том числе и в ситуациях, являющихся причиной суицидов, и DVD-диска, содержащего видеофильм «Наш выбор – успешная жизнь», компьютерную программу тестирования и обучения и материалы из методических рекомендаций, необходимые для подготовки и проведения практических занятий и мероприятий по повышению стрессоустойчивости.

Уникальность созданного учебно-методического комплекта состоит в его непосредственной направленности на детей, на формирование у них жизнеутверждающего мировоззрения, посредством показа и обсуждения фильма. Методические рекомендации по использованию комплекта позволяют его эффективно применять любому учителю, даже не имеющему специальной подготовки.

Вплоть до своей кончины нашу работу поддерживал выдающийся русский писатель, наш земляк Валентин Григорьевич Распутин. Высокую оценку разработанному комплекту дали эксперт Роскомнадзора, доктор психол. наук, проф. Т.А. Терехова, зав. кафедрой ГБОУ ВО СГМУ, доктор мед. наук, проф. Ю.Б. Барыльник, зав. кафедрой ФГБОУ ВО ЧГМА, доктор мед. наук, А.В. Сахаров, руководитель отдела суицидологии научно-исследовательского института психиатрии – филиала ФГБУ «ФМИНЦПН» им. В.П. Сербского Минздрава России, проф. Е.Б. Любов и др. Также проект получил положительные отзывы от министерств образования и науки ряда субъектов РФ. Использование подготовленных материалов позволит снизить уровень суицидального поведения детей и подростков в Вашем регионе.

Мы готовы обеспечить ваших специалистов учебными комплектами и оказать методическое сопровождение их использования.

Приложения на 4-х листах.

Президент фонда



О.Ю. Пронина

ПРАВИТЕЛЬСТВО  
Свердловской области  
18.08.2017г.  
Вх. №38059

## Информационная справка об учебно-методическом комплекте профилактики суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости

Причины аутоагрессивного поведения несовершеннолетних общеизвестны. В основном, это тяжелые неблагоприятные обстоятельства, которые зачастую невозможно предотвратить. Они являются частью жизни. Для снижения уровня суицидов необходимо проведение мероприятий, повышающих жизнестойкость подростков, устойчивость к любым внешним негативным событиям. Нужно готовить их к преодолению невзгод, формировать у них жизнеутверждающее мировоззрение, они должны знать, что неблагоприятные ситуации, проблемы – это явления общераспространенные. Проблемы бывают у всех, будут, наверное, и у них, но тяжелые периоды жизни обязательно пройдут.

Любые неблагоприятные обстоятельства вызывают стресс. Поэтому универсальным методом профилактики суицидов является повышение стрессоустойчивости, которая должна быть основана на повышении чувства оптимизма, уверенности в себе, коммуникабельности, уровня эмпатии. Суицидальные мысли не возникнут, если подросток знает, что трудные времена пройдут, что в обществе он сможет найти помощь, а полученные опыт и знания помогут ему в дальнейшем достичь успеха.

Разработанный учебно-методический комплект профилактики суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости основан на использовании классных часов, уроков ОБЖ, информатики, русского и иностранного языков, литературы. Он состоит из DVD-диска с фильмом «Наш выбор – успешная жизнь», дополнительными материалами для учителей и книги «Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости» с методическими рекомендациями по эффективному проведению профилактических занятий.

На первом занятии проводится просмотр и обсуждение фильма «Наш выбор – успешная жизнь». Фильм является поводом начать обсуждение неблагоприятных ситуаций, которые являются причинами суицидального поведения. Это конфликты с родителями, отсутствие взаимопонимания, несчастная любовь, ссоры с товарищами.

На втором занятии, которое проводится вскоре после просмотра фильма, обсуждаются пути повышения стрессоустойчивости при распространенных неблагоприятных обстоятельствах.

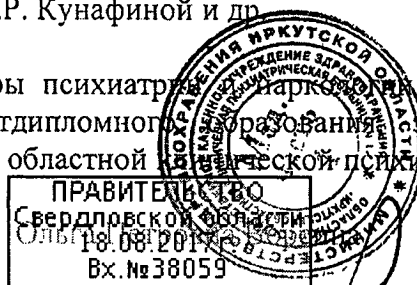
Третье занятие посвящено повышению самооценки. Высокая самооценка помогает легче преодолевать тяжелые жизненные обстоятельства.

Повышение стрессоустойчивости требует систематичности, неоднократных занятий. Поэтому далее для закрепления изученного материала и повышения стрессоустойчивости используются уроки русского и иностранного языков, информатики, литературы, материалы для которых приведены в книге.

Положительные отзывы на этот комплект получены как от педагогов и психологов, так и от известных российских психиатров: главного врача Санкт-Петербургской психиатрической больницы, докт. мед. наук, засл. врача РФ В.Д. Стяжкина, зав. кафедрой психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии Саратовского медуниверситета, докт. мед. наук Ю.Б. Барыльник, проф. кафедры психиатрии, наркологии и психотерапии Башкирского медуниверситета Е.Р. Кунафиной и др.

Доктор медицинских наук, доцент кафедры психиатрии и психотерапии Иркутской государственной медицинской академии, постдипломного образования, заместитель главного врача по медицинской части Иркутской областной психиатрической больницы № 1

E-mail: ovorsina@mail.ru



**Экспертное заключение на учебно-методический комплект  
по профилактике суицидов путем повышения стрессоустойчивости**

**ФИО эксперта:** Терехова Татьяна Александровна.

**Должность, научное звание эксперта:** профессор Байкальского государственного университета, доктор психологических наук.

**Номер, дата приказа Роскомнадзора об аккредитации эксперта:** №1316 от 18.11.2013 г.

**Статус аттестата аккредитации:** действующий.

**Вид информационной продукции, экспертизу которой вправе проводить эксперт:** печатная продукция, аудиовизуальная продукция на любых носителях информации.

**Форма представленного на экспертизу учебно-методического комплекта:**

1. Печатное издание: Канавина С.С. Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости: методические рекомендации / под ред. О.П. Ворсиной. – Иркутск: ООО ПИФ «Круг», 2015. – 176 с.
2. DVD-диск с видеофильмом «Наш выбор – успешная жизнь», компьютерной программой тестирования и обучения по профилактике суицидального поведения, вспомогательными материалами для проведения занятий-практикумов по повышению стрессоустойчивости.

**Заключение:** наименование учебно-методического комплекта соответствует его содержанию. Суициды и суицидальные мысли – это, как правило, результат стрессов, вызванных различными причинами. Совершенно правильно выбран подход к профилактике суицидального поведения на основе повышения стрессоустойчивости. Повышение стрессоустойчивости, изучение и освоение способов снижения стресса являются универсальным и эффективным способом профилактики суицидов.

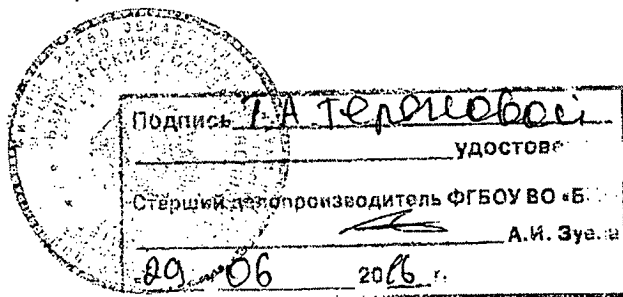
Видеофильм рассказывает о проблемах, которые нередко являются причиной суицидального поведения у молодежи. Особое внимание уделяется тому, что тяжелые времена бывают у всех людей, но они преходящи. Фильм мотивирует на преодоление сложных проблем.

В книге приведены материалы, позволяющие эффективно организовать просмотр и обсуждение фильма, повысить у учащихся уровень знаний о стрессоустойчивости и укрепить жизнеутверждающее мировоззрение.

Использование данного учебно-методического комплекта поможет психологам и педагогам учебных и воспитательных учреждений проводить грамотные занятия по профилактике суицидов, снизить уровень аутоагрессивного поведения.

Эксперт

Т.А. Терехова



## Отзыв

### на методические рекомендации С.С. Канавиной «Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости» и видеофильм «Наш выбор – успешная жизнь»

В России выделяют два «пиковых» периода: для парасуицидов — подростковый и юношеский возраст, для завершённых суицидов — пожилой и старческий. Доля самоубийств среди молодёжи в России значительно увеличилась за последние годы. Рост суицидов среди молодёжи оказалось невозможным в полной мере объяснить социокультуральными, социально-экономическими и другими причинами. В ряде исследований удалось обнаружить признаки различных психических и наркологических расстройств у молодых лиц, пытавшихся реализовать суицидальную попытку (либо при посмертном исследовании): шизофрении, депрессии, расстройств личности, злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами. По мнению учёных, имеются определённые особенности личности, способствующие формированию суицидального поведения, такие, например, как возбудимость, сенситивность, эмоциональная неустойчивость. Наиболее важными представляются социально-психологические факторы, конфликты с семьёй, повышенная самооценка и эгоизм, которые свойственны незрелой личности, входящие в противоречие с материальной зависимостью от родителей, а также сексуальные проблемы (неразделённая любовь, сексуальная несостоятельность).

Среди молодых людей, обучающихся в колледжах и университетах, также наблюдаются высокие цифры уровня суицидов. По данным различных исследователей, многие из рассматриваемой группы имели суицидальные мысли либо имеют их сейчас, а приблизительно 8,4% решались совершить суицидальную попытку. Если провести сравнение, то в среднем возрасте отношение завершённых к незавершённым суицидам составляет от 1:7 до 1:10, тогда как в подростковом возрасте это соотношение доходит до 1:70-1:100 [4]. По данным опроса, который был проведен в г. Иванове, удельный вес молодых людей, пытавшихся покончить с собой, составляет 6%, при этом 65,6% из них признались только в одной попытке, 21,9% в двух и 12,5% в три и более раз.

Учебно-методический комплект (методические рекомендации «Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости» и видеофильм «Наш выбор - успешная жизнь») позволяет педагогам проводить профилактические занятия по повышению

стрессоустойчивости, не требуя для этого большого числа дополнительных занятий.

Применение на уроках специально подготовленного видеofilmа выгодно отличает их от обычных занятий, аудио- и визуальное воздействие значительно лучше воспринимается учащимися, чем просто слова преподавателя.

Рекомендации для учителей и родителей, представленные в заключительной части методических рекомендаций, помогут в диагностике эмоционального состояния и суицидальной настроенности детей и подростков, позволят удержать их от непоправимого шага.

Заведующая кафедрой психиатрии, наркологии,

психотерапии и клинической психологии

ГБОУ ВПО «Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского»

Минздрава РФ,

доктор медицинских наук

410028, Саратов, Большая Казачья 112,

[juljab@yandex.ru](mailto:juljab@yandex.ru)

Подпись Ю.Б. Барыльник заверяю

Ю.Б.Барыльник

