

МКУК «ЦБС ИМО СК» г. Изобильный  
Инновационно-методический отдел

# Профилактика суицидального поведения среди молодежи. Возможности библиотеки

*методические рекомендации*



*Жизнь - это красноватая искорка в мрачном океане вечности. Это единственное мгновение, которое нам принадлежит.*

*И.С.Тургенев*

**«Профилактика анти-суицидального поведения среди молодежи. Возможности библиотеки» / МКУК «ЦБС ИМО СК» г.Изобильный; сост.С.П.Минегалиева. – Изобильный, 2024. – 24 с.**

В пособии представлены основные нормативные документы, цели и направления библиотечной работы с подростками и молодежь по анти-суицидальной тематике, а также примеры форм работы и мероприятий данного направления. Предлагается список литературы, затрагивающий суицид среди молодежи.

Методические рекомендации составлены в помощь библиотечным специалистам, работающим с подростками и молодежью.

## **Содержание**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Введение.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Нормативно-правовые документы .....</b>                              | <b>3</b>  |
| <b>Причины суицидального поведения:.....</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>Снятие тревожности и напряжения у подростков. ....</b>               | <b>4</b>  |
| <b>Формы и методы работы по анти-суициду:.....</b>                      | <b>5</b>  |
| <b>Примеры мероприятий.....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>Памятка родителям.....</b>   | <b>13</b> |
| <b>Библиотерапевтическая литература для читателей-детей: .....</b>      | <b>15</b> |
| <b>Современная российская литература для подростков и молодежи.....</b> | <b>17</b> |
| <b>Словарь терминов .....</b>   | <b>23</b> |
| <b>Список используемой литературы:.....</b>                             | <b>24</b> |

## Введение

В последние годы, наша жизнь так стремительно меняется, и перед библиотекой встают задачи, ранее неизведанные. В последние годы стала актуальна тема профилактики суицидов среди подростков и молодежи.

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире кончают жизнь самоубийством более 920 тысяч человек, причем 20% случаев приходится на подростковый и юношеский возраст.

Общей причиной самоубийства является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Также нельзя отрицать влияние азиатской культуры, которая несет в себе иное отношение к жизненным ценностям по сравнению с традиционной для жителей России христианской культуре.

Библиотекарь все-таки не профессиональный психолог, но и на своем рабочем месте он может оказать незаменимую помощь одинокому человеку или чувствующему себя так.

### Нормативно-правовые документы

Международной Конвенции ООН о правах ребенка (от 05.12.1989г.), Гражданского кодекса (1994г.), Семейного кодекса Российской Федерации 29.12.1995 г. №223 - ФЗ, Закон РФ от 10.07.1992 N 3266-1 (ред. от 12.11.2012) "Об образовании". Основными актами признания государством своих обязательств перед детьми стали Федеральные законы: Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 28.11.2015) "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации", Закона Российской Федерации от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних» устанавливающие основные гарантии прав и законные интересы ребенка, предусмотренные Конституцией Российской Федерации, 1993г., Федеральный закон от 21 декабря 1996 г. N 159-ФЗ "О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей" .

## **Причины суицидального поведения:**

- ➔ Депрессия;
- ➔ Социальная незащищенность, финансовый крах, разочарования в жизни, потеря близких людей;
- ➔ Особенности нервной системы (агрессия, повышенная импульсивность);
- ➔ Физическое насилие в детском возрасте, стрессы (алкоголизм или развод родителей, телесные наказания);
- ➔ Наличие неизлечимой болезни, сопровождающейся болью;
- ➔ Перепады настроения и поведения, связанные с приемом алкогольных напитков и психотропных препаратов;
- ➔ Психическая неустойчивость, расстройства личности;
- ➔ Психотравмирующее поведение, отсутствие понимания близких людей, неприятности в школе у подростков;
- ➔ Заниженная самооценка, трудности в общении, безответная любовь у школьников и студентов.

## **Снятие тревожности и напряжения у подростков.**

- Овладение способами самоконтроля и овладение механизмами сдерживания негативных эмоций.
- Способность подростков к конструктивному общению и адекватной жизненной позиции.
- Снижение числа подростков имеющих суицидальное поведение.
- Увеличение числа детей и подростков с позитивной моральной позицией.
- Увеличение числа родителей владеющих информацией о профилактике суицидальных намерений у подростков, первой помощи во время попытки самоубийства.

Цель работы по данному направлению — способствовать формированию позитивного мышления (отношения к жизни) у подростков, молодежи, пожилых людей или людей с ограниченными возможностями здоровья.

Реализовать эту цель возможно через тематические встречи, семинары, игры, создавая мультимедийные презентации, готовя и проводя радиоэферы, принимая участие в КВНах, музыкальных концертах и проектах, при неформальном общении с читателями. Вашему вниманию мы предлагаем набор форм и методов, с помощью которых можно провести подобного рода мероприятия в библиотеке.

Есть категория детей, подростков, которые не любят шумные акции, участие в массовых мероприятиях, к таким читателям от библиотекаря требуется индивидуальный подход, выявление интересов детей и подростков, в первую очередь читательских. В этом случае помимо индивидуальных бесед, допустимо проведение различных социологических исследований. Возможность ответить на вопросы анонимно позволит респондентам быть более откровенными.

Любую форму работы, которую библиотекарь хочет предложить подросткам по данной теме, желательно предварить **социологическими исследованиями:**

- тестирование
- анкетирование
- опрос
- исследование
- наблюдение

**Примеры мероприятий( желательно сотрудничество с психологом)**

- День телефона Доверия «Я хочу рассказать...»
- Консультация для родителей «Как предотвратить суицид у детей».
- Беседы с детьми:  
«Умешь ли ты решать свои проблемы?»  
«Научись говорить «нет»
- образовательно-профилактической акции «Ты в ответе за свою жизнь!» в рамках проекта «Здоровье будущих поколений»
- интернет-опрос «Ты в ответе за свою жизнь!»

- часы-беседы «Жизнь – главная ценность человека!», «Жизнь – это огромное счастье!» (с участием представителей духовных центров, молодёжных организаций, психологов, социальных педагогов, работников библиотек и кружков дополнительного образования)
- Организация презентаций деятельности и мастер-классов коллективов дополнительного образования (кружков, секций, клубов, студий и др.)
- Организация выставок в библиотеках, приуроченных к Всемирному дню предотвращения самоубийств- 10 сентября
  - Презентация деятельности психологических служб образовательных учреждений для обучающихся, их родителей (лиц, их заменяющих) и работников образовательных учреждений
  - Легкоатлетический кросс
  - Радиопрограмма «Будь здоров!» со специалистом психологом
  - Организация встречи с представителями православной церкви
  - Диспут на тему «Для чего человеку дана жизнь?»
  - Круглый стол «В чем смысл жизни?»
  - Тематический вечер «Помоги себе — помоги другому»
  - Деловая игра со старшеклассниками «Жизнь дана на добрые дела»
  - Дни позитива. В рамках Всемирного дня борьбы с суицидом (8 сентября), а второй раз — в конце марта, с целью профилактики сезонной депрессии.

Разработка и изготовление **информационных листовок, памяток** для классных руководителей по профилактике суицида среди читателей-подростков и молодежи, родителей.

- Оформление информационного стенда на тему:

- "Советы подросткам. Если чувствуешь себя одиноким"
- "Советы подросткам. Как бороться с депрессией"
- "Советы подросткам. Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает"
- "Советы подросткам. Как научиться не ссориться с родителями"
- Советы подросткам. Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает"

**Плакаты** - домашние задания под названием «Жизнь – это?»

## **акция “Мы выбираем жизнь!”**

- ➔ «дерево жизни и настроения»: подростки, родители и работники имели возможность выбрать ленточку того цвета, который ассоциируется с настроением на сегодняшний день и закрепить ее на дереве.
- ➔ В коридоре, помещении библиотеки вывесить плакат с девизом: “Мы голосуем за жизнь!” Каждый желающий мог оставить отпечаток ладони на цветном листе, тем самым, отдав свой голос за жизнь.

## **Часы-дискуссии**

Начать с дискуссии и закончить в форме игры, после чего дети и присутствовавшие взрослые оставляют комментарии на бланках с добрыми пожеланиями друг другу.

- «Жизнь – это счастье, Сотвори его сам!»
- «Мы выбираем жизнь»
- «Мои интересы, мои увлечения»
- «Как организовать своё свободное время»
- «Умеем ли мы не обижаться»
- «Планета друзей»

## **ДЕНЬ ПОЗИТИВА**

Подготовительный этап

### **1. Создание творческой команды**

К подготовке и проведению акций мы привлекаем учеников школы. Это, как правило, актив школьного самоуправления, а также ребята, которые требуют особого педагогического внимания. Желательно, чтобы ребята-волонтеры имели отличительные атрибуты. Это могут быть значки, бейджи, майки, кепки, яркие напульсники, галстуки или что-то еще.

### **2. Разработка акции**

Каждая наша акция имеет девиз. Например: «Мой статус: смотрю на жизнь позитивно!» Также мы стараемся выбирать и придумывать несложные техники и использовать материалы, которые находятся под руками и не требуют больших финансовых затрат. Составление плана проведения акции.

### 3. Подготовка презентаций о позитивном отношении к различным жизненным ситуациям

Такую форму работы можно использовать как способ коррекции, поручив создание тематических мультимедийных роликов ребятам, которые имеют склонность к суициду или по каким-то причинам эмоционально угнетены. Другой вариант — конкурс среди классов или отдельных авторов на лучшую презентацию на тему, например, «И жизнь хороша, и жить хорошо!». Презентации и ролики готовятся заранее и в день проведения акции транслируются на информационных панелях, которые размещены в фойе школы. Можно предложить ребятам разработать и выпустить информационный буклет на данную тематику.

### 4. «Позитив через объектив»

Это название фотомарафона, который стартует за пару недель до дня проведения акции. В фотомарафоне могут принять участие как ученики школы, так и учителя и родители. На фотографии должно быть запечатлено все то, что, по мнению автора, может вызвать позитивные эмоции. Фотографии в электронном виде могут транслироваться, как и презентации, на информационных панелях в День позитива.

Другой вариант — оформление фотовыставки. Фотографии заранее просматривают организаторы с целью отбора тех, которые соответствуют тематике акции.

### 5. Реклама акции

Накануне Дня позитива в библиотеке развешиваются рекламные листовки с программой данного мероприятия. Эта же информация желательно опубликовать в соц. Сетях и на сайте

### 6. Оформление библиотеки

Для создания праздничной атмосферы возможно использовать воздушные шары, картинки-мотиваторы, шуточные высказывания, которые можно прикрепить на стены и двери.

#### Основной этап

#### 1. Музыкальное вступление

В день акции звучит музыка, создающая радостную атмосферу, транслируется программа акции, притчи. Можно провести эфир по заявкам.

## 2. «Поделись улыбкою своей»

В фойе библиотеки работает «Солнечный фотограф». В его роли может выступать и кто-то из библиотекарей или волонтеров, который увлекается фотографией. Он фотографирует всех желающих, и эти фотографии транслируются на информационных панелях. Главное условие для фотомоделей — радостная улыбка!

## 3. «Позитивный оракул»

Эту форму работы рекомендуется проводить со старшеклассниками и родителями. Заранее готовятся жизнеутверждающие высказывания или положительные суждения. Они распечатываются (выписываются) на отдельных листках бумаги, которые затем сворачиваются и складываются в одну емкость. Участникам предлагается задать себе какой-либо актуальный вопрос или вспомнить какое-то важное желание и достать из сосуда метафорический ответ.

## 4. Площадка «Солнце спрятано в каждом!»

Здесь работают волонтеры, которые красками и гримом рисуют на лицах всех желающих смайлик или солнышко. Эту площадку рекомендуется для детей 7-9 лет. В процессе рисования художники говорят о том, что солнечное настроение зависит не только от погоды, но и от улыбок людей, хороших поступков, приятных событий. Каждый человек может сиять, как солнце, и дарить тепло и радость окружающим

## 5. «Сделаем жизнь цветной»

В фойе на полу из обычных черно-белых газет выкладывается линия — метафорическая дорога жизни. Для того чтобы удобно было работать, газеты между собой соединяются скотчем или клеем. Всем участникам акции предлагается раскрасить эту дорогу жизни разными красками, которые ассоциируются с приятными и важными событиями, хорошим настроением, положительными эмоциями и пр. Изобразительные средства желательно подготовить заранее. Это могут быть акварельные краски или гуашь, маркеры, восковые мелки.

## 6. «Коллекция теплых слов»

Для данной техники понадобится один или несколько (в зависимости от активности участников акции) листов ватмана. Листы крепятся на стену или специальные подставки, около них на переменах дежурят волонтеры. Волонтеры объясняют участникам, что в рамках

проводимой акции создается коллекция теплых слов. Ребята могут записать на лист слова или фразы, от которых на душе становится теплее, которые могут поддержать в трудную минуту, заставить улыбнуться.

#### 7. Флэшмоб «Улыбнись жизни, ты ей нравишься»

Группа волонтеров перемещается по библиотеке и прилегающей территории, приветствуя всех кричалками-мотиваторами и запуская в воздух мыльные пузыри.

Заключительный этап

1. В «Корзине отзывов» все участники могут оставить свой отзыв о проведенном дне, закончив предложение: «Сегодняшний день для меня...»

2. Оформляется «Коллекция теплых слов» и размещается на информационных стендах в фойе, а также на сайте школы.

3. Позитивные презентации, созданные участниками акции, используются в дальнейшем библиотекарями на других мероприятиях.

4. С группой волонтеров проводится обсуждение акции, выделяются наиболее интересные моменты и то, от чего можно было бы отказаться при проведении следующих акций.

### **ТРЕНИНГ «ОКЕАН ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЧУВСТВ.**

**Перед началом тренинга дети оформляют бейджики и занимают удобные места. Стулья стоят друг против друга, типа коридора.**

**Ведущий.** Добрый день дорогие дети. Рада вас видеть на нашей встречи. Каждый участник нашего тренинга представиться всем назвав свое имя и чем он увлекается.

(дети выполняют упражнение)

**Ведущий.** Молодцы, очень хорошо. Теперь мы познакомились и можем проводить нашу встречу. Всех приглашаю встать в круг и будем по очереди заводить машину со звуком «тр-тр», и звук, с которым она тормозит «стоп». Первый начинает, а стоящий с право продолжает заводить машину. Будьте внимательными, когда я скажу стоп, то движение начнется в противоположном направлении.

(дети выполняют упражнение)

**Ведущий:** Спасибо всем, молодцы. Все на свои места, следующее упражнение называется «Коридор безопасности». Как вы думаете, о чём оно будет? Какие у вас возникают ассоциации?

(участники высказываются).

**Ведущий.** Сегодня мы будем говорить о жизненных трудностях и способах их решения. А ещё о том, как помочь другу, если он оказался в трудной жизненной ситуации.

Я не случайно посадила вас таким образом. Представьте себе, что это «жизненный коридор», по которому должен пройти человек определённый отрезок своей жизни. Например, период школьной жизни с 1 по 11 классы, т. е. с 7 до 18 лет.

Мне нужен помощник.

(Из желающих выбирается один участник; он становится в начале «коридора»).

Какие трудности могут встретиться на этом отрезке жизненного пути? Примечание! Это могут быть не только школьные трудности.

(Участники записывают трудности на стикерах и приклеивают их на пол по всему «коридору»).

**Ведущий:** (зачитывает вслух). Ну, что, Маша, страшно? Как ты будешь преодолевать эти препятствия?

(Маша пытается найти решение каждой трудности).

**Ведущий:** Итак, мы видим, что все эти проблемы вполне решаемы. Тогда почему же некоторые ваши сверстники-мальчики и девочки - не видят выхода из трудной ситуации и решаются даже на самоубийство? Как вы думаете?

(Учащиеся высказываются).

### **Упражнение «КАПЛЯ» ( для детей 10-14 лет)**

Цель: показать участникам, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения: библиотекарь каждому участнику кисточкой капают на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: **Не делать из мухи слона!**

## **Мозговой штурм «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?»**

Участникам в группах предлагается разработать памятку «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?».

- Представьте себе, что ваш друг поделился с вами секретом: он собирается покончить жизнь самоубийством. Ваши действия.

После выполнения задания составляется **памятка** примерно такого вида:

1. Будь внимательным слушателем! Внимательно выслушай своего друга. Попытайся понять, в чем заключается его проблема. Для этого задавай как можно больше уточняющих вопросов (*С каких пор у тебя появилась данная мысль? Почему она у тебя возникла? Каким образом ты собираешься покончить с собой?*).

2. Будь заботлив! Дай понять своему другу, что он нужен тебе и окружающим его людям.

3. Не спорь в данной ситуации! Старайся не проявлять агрессии!

4. Внимательно отнесись ко всем жалобам и обидам!

5. Предложи конструктивные способы решения его проблемы!

6. Определи степень серьезности его намерений. Если у друга в данной ситуации есть определенный план самоубийства, ситуация очень серьезная!

7. Не оставляй друга одного ни при каких обстоятельствах!

8. Попробуй убедить друга обратиться за помощью. Если он не согласен, обратись сам за помощью к специалистам: врачу, психологу, даже священнику.

## **Игра «Подарки».**

Необходимые материалы: комнатный цветок, шоколад, пачка салфеток, семечки, ручки, листы бумаги, три шкатулки, роза.

Ведущий: У меня есть четыре небольших подарка (выкладывает шоколад, пачку салфеток, семечки и розу). Попрошу Вас взять ручки, листы бумаги и присесть. Напишите на листках своё имя

и тот подарок, который вы бы хотели получить. Сложите листочки и передайте их мне.

После того как участники написали записки, ведущий вручает невпопад каждому из них подарок за участие в игре.

Обсуждение:

- скажите, кто получил тот подарок, который хотел?
- что вы чувствовали, когда ваше желание и подарок совпали?
- что вы чувствовали, когда ваше желание и подарок не совпали?

Ведущий: В моей жизни тоже были такие ситуации, когда мне на праздник дарили не то, что мне хотелось бы получить. Эту шкатулку (показываю первую) мне подарили ещё в детстве на день рождения, эту (показываю вторую) мне подарили, когда я уже работала в другой библиотеке на День библиотекаря, а эту (показываю третью) мне привезли с моря. А мне так хотелось, чтобы мне подарили цветы. Я очень их люблю.

Давайте сделаем вывод: неоправданные ожидания наталкивают на мысль, что вас не понимают, не учитывают или не знают наших интересов. И если такая ситуация повторяется несколько раз – это лишь подтверждает мнение, что вас не любят, вами не дорожат. Почему? Потому, что не понимают, что вам нужно, что вас порадует.

### **Памятка родителям**

**ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕМУ РЕБЕНКУ, СТАРАЙТЕСЬ УСЛЫШАТЬ ЕГО. ВНИКАЙТЕ В ПРОБЛЕМУ РЕБЕНКА. НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОГЛАШАТЬСЯ С ТОЧКОЙ ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА, НО БЛАГОДАРЯ РОДИТЕЛЬСКОМУ ВНИМАНИЮ ОН ПОЧУВСТВУЕТ СВОЮ ЗНАЧИМОСТЬ И ОЩУТИТ СВОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ДОСТОИНСТВО.**

**Принимайте решение совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.**

- *Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.*
- *Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.*
- *Требую что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.*
- *Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований, он просто не может все делать сразу.*
- *Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.*
- *Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствуют его поступки.*
- *Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?*

### **Если ребенок провинился**

- *Не принимайтесь за воспитание в плохом настроении.*
- *Ясно определите для себя, что вы хотите от ребенка, и объясните ему это, а также узнайте, что он думает по этому поводу.*
- *Не подсказывайте ребенку своих готовых решений.*
- *Не унижайте ребенка словами типа: «А тебя вообще голова на плечах есть?»*
- *Не угрожайте: «Если ты еще раз это сделаешь, ты у меня получишь».*
- *Не вымогайте обещаний. Для ребенка они вообще ничего не значат.*
- *Сразу дайте оценку поступку, ошибке и сделайте паузу.*
- *Оценивайте поступок, а не личность; лучше сказать «Ты поступил плохо», чем «Ты плохой».*

- *После сделанного выговора, замечания, прикоснитесь к ребенку и дайте ему почувствовать, что вы верите в него.*

**Наказывая ребенка, помните:**

**Гораздо большей воспитательной силой обладает прощение поступка.**

**Наказание должно быть не нормой, а исключением.**

**Нельзя подчеркивать свою власть над маленьким ребенком.**

**Наказывать следует за проступок, а не за то, что у вас плохое настроение.**

- *Прислушайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.*
- *Прислушайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.*

**Библиотерапия** – это литература, способная оказать лечебное воздействие на читателя, в данном случае - цикл книг, которые способны вызвать позитивные мысли, чувства, настроения, если умело подойти к их подбору.

**Библиотерапевтическая литература для читателей-детей:**

- **«Дети из Бюллербю» (А. Лингрен).** У Бритты и Анны нет ни собаки, ни кроликов, ни каких-либо других животных. Но у них есть дедушка. Это лучший дедушка в мире. Он живет в Норргордене, у него есть своя комната на 1 этаже. Это такая хорошая комната и такой хороший дедушка, что дети из Бюллербю всегда идут туда в свободное время.
- **«Я умею прыгать через лужи» (А. Маршалл).** Эта книга представляет собой автобиографическую историю из детства автора. В ней описывается, как Алан перенес полиомиелит, обездвиживший ему обе ноги. Но это не остановило его на

пути к своим целям. Герой не сдавался, он не принимал свой гандикап, старался делать все, что делали его сверстники.

- **«Мы дети из станции Зоо» (Кристиан Ф.)**. Это автобиографическое произведение вселяет надежду, что из безнадежной ситуации всегда есть выход.
- **«Исповедь модели» (Мартина Копрживова)**. Открытое признание молодой успешной женщины-модели, описывающей свой карьерный путь от почти детства, через сложный пубертатный период до наших дней. Тема: зависимость, расстройства пищевого поведения, психосоматические проблемы.
- **«Дневник классного аутайдера или Как я победил издевательства» (Эрик Кан Гейл)**. Эрик был нормальным мальчиком до 6-го класса, но по какой-то необъяснимой причине группа одноклассников сделала его аутсайдером. Даже его лучший друг выступил против него. Тема: издевательства, дружба, школа.

[Из интервью с писателями Евгений Пастернак и Александром Жвалевским:](#)

Писатели Андрей Жвалевский и Евгения Пастернак: А вы знаете, что самые популярные книги для подростков - о суициде?



**Почему нужно говорить с ребятами на «запретные» темы**

Жвалевский: - Большая часть книг для подростков связана с темой смерти. вспомните хотя бы «Страдания юного Вертера» Гете или «Бедную Лизу» Карамзина.

Написали полкниги, когда грянули материалы в известных

СМИ о том, как в соцсетях подталкивают подростков к суициду. Фактически в книге мы предугадали реальные события. На

следующий день после выхода «Пока я на краю» произошла чудовищная история с подростками из Пскова, устроившими самоубийство онлайн...

**Пастернак:** - Народ стал требовать закрыть соцсети, как опасные для подростков. Бояться интернета не стоит. «Проблемные» дети, у которых нет друзей, всегда могут с помощью сайтов найти, с кем пообщаться, и не чувствовать себя одинокими. Просто нужно поговорить с ребенком, учить правилам безопасности в Сети.

- Хеппи-энд для подростковых книг важен?

**Жвалеvский:** - Нужно, чтобы финал давал надежду. Даже если герой погибает, автор должен убедить читателя, что смерть не напрасна и впереди что-то хорошее. У подростков эндорфины, гормоны радости, вырабатываются плохо - поэтому нельзя загонять их в депрессию. Детям до десяти лет нужен хеппи-энд в чистом виде.

## **Современная российская литература для подростков и молодежи**



**Аделия Амраева «Я хочу жить!»-М.: Аквилегия-М., 2020.- 384 с.**

«Я хочу жить!» – такая простая фраза. Что стоит ее произнести? Думаете, этоле гко для Ратмира, отец которого терроризирует мать?.. для Саиды, от которой все отвернулись?.. для мальчишки, родители которого толкают его на воровство? Ратмиру кажется, что его смерть - самое лучшее решение всех проблем, что именно он - причина раздоров матери с отцом, и из этой ситуации только один выход - шагнуть с крыши.И вот все решено. И вдруг по дороге парень видит, как скорая забирает его сверстника, которому попытка удалась...



**Александр Осипов, Эльвира Смелик Пятые время года.М.: Аквилегия-М.,-2017.- 272 с.**

Сложно жить, когда родной отец следит за каждым твоим шагом, контролирует каждое твоё слово. А мама во всём соглашается с ним. Когда лучшая подруга пытается отбить твоего парня. Да к тому

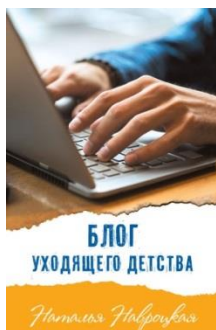
же его мать – твой классный руководитель. И всё это в чужом городе, в новой школе. Суицид - не основная тема книги, а лишь опыт одной из героинь второго плана.



**Пономарева Светлана Витальевна, Пономарев Николай Анатольевич «Просто жить».-М.: Детская литература, 2023 г., 216 с.**

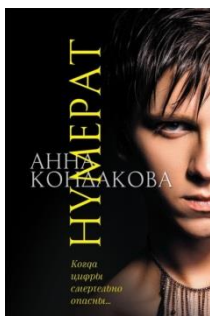
У 15-летних Иры и Матвея лето не задалось с самого начала. Ира пребывает в тоске из-за развода родителей, Матвей - в депрессии из-за ссоры с любимой девушкой. Матвей всерьёз подумывает свести счёты с жизнью. И оба убеждены, что мир устроен неправильно и, кроме боли и пустоты, их в будущем ничего не ждёт.

**Навроцкая Наталья «Блог уходящего детства».-М.: Аквилегия-М, 2022 – 416с.**



Денис Мартыновский всегда считал, что у него скучная жизнь: школа, подготовка к ЕГЭ, предстоящее поступление в вуз. Ради разнообразия он заводит блог, чтобы лет через десять почитать о событиях, происходивших в выпускном классе, вспомнить их и с высоты прожитых лет снисходительно усмехнуться.. Суицид как попытка манипулировать людьми. Суицид как шаг, последствий которого человек вовсе не осознает... Это не основная тема книги, а только эпизод. Но обсудить есть что.

**Анна Кондакова «Нумерат».- М.: Аквилегия-М., 2018.-448с.**



Для Дениса талант в математике становится роковым: тайный орден равновесия избирает его своим нумератом. Тем, для кого люди – лишь числа в уравнении. Тем, от чьего решения зависят чужие судьбы. Тем, кто не имеет права на ошибку. Теперь каждый его шаг определяет суровый Кодекс, отступление от правил грозит смертью, а помощи ждать бесполезно.

Единственный шанс спастись – использовать ум и заручиться поддержкой команды, которую ещё предстоит собрать. Денис начинает опасную игру. Игру с системой цифр и законов, в которой способен выжить только гений. Еще одна тема для обсуждения: можно ли и нужно ли мешать человеку, принявшему решение уйти из жизни? Можно ли вмешиваться в чужую жизнь в такой момент?



**Анна Игнатова «Верю — не верю».-М.: Аквилегия-М,2020.- 288с.**

Заблудившись в лесу, Алёша Никитин попадает в загадочную страну Семи Сов, очень похожую на наш мир. Единственное отличие состоит в том, что жители этой страны никогда не врут и всем верят. Верят они и каждому слову Алёши, а уж он мастер плестинебылицы. Легко и весело жить вруну среди честных. Но каково честному человеку среди лжецов? Подруга Алёши из таинственной страны, оказавшись среди наших современников, понимает, что это далеко не просто... И снова тот же вопрос: нужно ли вмешиваться в чужую жизнь в такой момент?



**Анна Вербовская «Бублики для Боба».:Аквилегия-М,2023.- 256с.**

Жила-была девочка, которая ненавидела математику, терпеть не могла убираться в своей комнате и чистить зубы, зато очень любила рисовать. Как многие девочки, она дразнила младшую сестру, дралась с братом, дерзила учителям и выпрашивала у родителей собаку. Ещё она помогала бабушке печь пирожки и ложилась спать в шапке и джинсах, чтобы с утра не тратить время на одевание. В общем, девочка как девочка. Обыкновенная. Но однажды случилось то, что всё поставило с ног на голову и разделило её жизнь на «до» и «после»... Иногда жизнь подкидывает реально слишком сложные для подростка проблемы...



**Лавряшина Ю. Догхантер .- М.: Аквилегия-М, 2023 г.-256с.**

Загадочные вещи происходят в небольшом приморском городке... Кто-то целенаправленно истребляет собак. Пятеро подростков создают команду, пытаясь противостоять злу. Но найти Догхантера оказывается далеко не просто. Для среднего и старшего школьного возраста. Герой этой повести действительно натворил немало такого, после чего не просто сложно смотреть в глаза близким... Но даже это не повод сводить счеты с жизнью. Куда сложнее и достойнее признать свои ошибки и попытаться что-то исправить...

**Елена Владимировна Младшие Экзюпери Аквилегия-М2016 256 с.**

Мир для Стаськи был привычно поделён на чёрное и белое. Точнее, на чёрное и розовое. Ведь Стаська – эмо. Но в её жизни появляется Костя, и всё меняется.

Костя показывает в розовом цвете всё, что раньше Стаське не нравилось. Она верит ему, не замечая чёрной пропасти, в которую готова упасть. Обрести почву под ногами помогают верный друг, чуткое сердце и добрые книги Антуана де Сент-Экзюпери. Это история о подростках, которые называли себя ЭМО. И хотя эта культура сейчас уже стала историей, ребят, которые так же относятся к жизни, немало и сейчас. Суицид - не основная тема этой книги, но обсудить отношение к жизни, смерти, ценности человеческой жизни, бережного отношения к чувствам других людей она поможет.



**Елена Шолохова «Плохой, жестокий, самый лучший».- М.: Аквилегия-М,2023.- 256 с.**

Один неосторожный поступок едва не обернулся для Риты и её подруг настоящей трагедией. Но в критический момент им на выручку пришёл тот, от кого Рита меньше всего могла ожидать помощи, – одноклассник Саша. В этой повести суицид - не главная тема, но как отмечают психологи, одни из

самых распространенных причин подросткового суицида - разрыв романтических отношений, проблемы с родителями и сверстниками. Именно с такими проблемами талкивается и Рита, главная героиня этой книги.



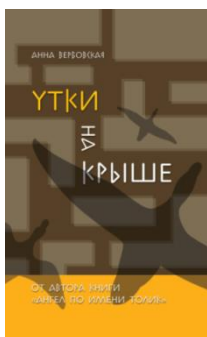
**Олег Раин «Отроки до потопа».- М.;Аквилегия-М.-2016, 416с.**

Остросюжетный роман екатеринбургского писателя Олега Раина «Отроки до потопа» о взрослении героя-подростка, о том, как старшеклассник Сергей Чохов сталкивается с множеством ситуаций, в которых он вынужден делать очень трудный, неудобный, но единственно правильный выбор и нести ответственность за него. Суицид - не главная тема. Но вот одна мысль невероятно важна: «В такой ситуации нужно очень захотеть жить». Собственно, об этом все эти книги... Хотеть жить.



**Любовь Романова «Люди крыш».- М.: Аквилегия –М, 2018.-466 с.**

Их мир – крыши, а время – ночь. Им незачем спускаться на землю. Они бесшумно скользят в темноте, иногда заглядывая в чужие окна. Люди крыш – загадочная раса, незаметно живущая рядом с нами. У неё есть ровно девять дней, чтобы достигнуть пика своих способностей и остановить эпидемию страшной болезни. Иначе людям придётся навсегда переселиться под землю.



**Анна Вербовская «Утки на крыше».М.: «Аквилегия-М».- 2022, 336с**

Дреды на голове, кольцо в носу, татуировки, нелепые выдумки и сумасбродство – это Лиза. Болезненная застенчивость, неуверенность в себе, аккуратность, дисциплина и абсолютное послушание – это Маша.

Можно ли против воли ребёнка уготовить ему светлое будущее? Какое оно? Где? Как его найти? В каких анналах, в каких умных книгах это записано? И куда всё-таки улетают утки, когда пруд покрывается льдом и промерзает насквозь? Одну из героинь повести, Машу, родители доводят до попытки покончить собой.

**Екатерина Бордон «Самый синий из всех».- М.:Аквилегия-М,2022.- 368 с.**



Зависть – жёлтая, гнев – тёмно-красный, а любовь... У любви нет цвета, но она светится. Откуда Саша это знает? Такой у неё дар: прикасаясь к человеку, девушка видит его эмоции в цветовом спектре. Именно так она узнаёт, что папа изменяет маме, а Андрей, самый симпатичный мальчик в классе, внутри абсолютно синий, ведь синий – цвет одиночества. Единственный человек, чьих цветов не видит Саша – она сама. Но как в таком случае ей понять себя?



**Крюкова Тамара Шамильевна «Костя + Ника».- М.: Аквилегия-М, 2018.- 320с.**

Костя и Ника - это Ромео и Джульетта наших дней. Это история о человеческих взаимоотношениях: благородстве и подлости, отзывчивости и равнодушии, но в первую очередь о любви. О том, что настоящая любовь приходит независимо от возраста и побеждает всё. Даже, казалось бы, невозможное... Сюжет повести лёг в основу художественного фильма "КостяНика. Время лета".



**Жвалевский Андрей , Пастернак Евгения  
«Пока я на краю»**

**Минск: Время, 2017 г.- 292 с.**

Героиня попала в очень нетипичную ситуацию и выбирается из нее нестандартным образом. Да и люди, с которыми она пересекается, редко попадают в жизни: топ-модель, крутой

автогонщик, вундеркинд, который уже вовсе и не вундеркинд. Девушка находится в депрессии, и единственная отдушина - стихи, которые она выкладывает «ВКонтакте» под псевдонимом КапляМрака. По этим стихам ее вычисляет компания и принимается манипулировать, толкая на самоубийство.



**Ширяева Ирина Валентиновна.- М.:Аквилегия-М, 2020 г., 512 с.**

Это историческое фэнтези. И тут самоубийство, произошедшее в храме, становится причиной проклятия, свалившегося на это место. У героев есть только несколько дней от Рождества до Крещения, чтобы разгадать эту загадку и выпутаться из сложной ситуации, в которую их всех затянуло в тот самый миг, когда три смолянки отправились гадать в проклятую башню на

суженых...

### **Словарь терминов**

**Суицид** – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** – это целенаправленные действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

**Суицидальные замыслы** – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

**Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент** – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Социальная среда** – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Толерантность** – способность человека, принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

## Список используемой литературы:

1. Библиотека в поддержку профилактики асоциального поведения молодёжи в современном обществе: межрегиональная научно-практическая конференция/ сост. С.С. Иванова, отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», науч.-методич. отдел. – Ярославль, 2019 – 40 с.
2. Бляхер С.М., главный библиотекарь ДВГНБ. Роль и место общедоступной библиотеки в работе с читателями девиантного поведения (консультация)// Хабаровск <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1706683182&tld=ru&lang=ru&name=МКВЛ>
3. «Жизнь одна». Программа по профилактике суицидальных намерений у детей и подростков в возрасте 12-15 лет // [https://урок.пф/library/zhizn\\_odna\\_programma\\_po\\_profilaktike\\_suitcidal\\_n\\_142917.html](https://урок.пф/library/zhizn_odna_programma_po_profilaktike_suitcidal_n_142917.html)
4. За жизнь наших детей!: рекомендательный библиографический список литературы о предотвращении суицида среди подростков / сост. Е. А. Пелёвина. — Ярославль: Центральная библиотека имени М. Ю. Лермонтова, 2016 — 14 с.
5. Методические рекомендации на основе обобщения лучших региональных практик по реализации мероприятий по профилактике суицидального поведения / авт.-сост.: О. В. Закревская. — Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», 2020 – 130 с.
6. Новикова Е.В. Профилактика суицидального поведения обучающихся. Методические рекомендации. -Уфа: НИМЦ, 2016.-126с.
7. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних: учебно-методическое пособие/Я.К. Нелюбова, О.А. Брагина.– Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2021 – 136 с.