

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13 г. Лениногорска» Муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принята
на заседании педагогического совета №2
«СОШ№13 г.Лениногорска» МО «ЛМР» РТ
Протокол №2 от 23.08.2023

Утверждена
приказом директора МБОУ
МБОУ «СОШ№13 г.Лениногорска» МО «ЛМР» РТ
№ 176/1-ОД от 06.09.2023
Т.В. Павлов



**ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
«Я ВЫБИРАЮ ЖИТЬ!»**

Паспорт программы

Наименование Программы	Программа по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних «Я выбираю жить!»
Разработчики Программы	Сергеева А.В. - заместитель директора по воспитательной работе
Обоснование необходимости принятия программы	Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в жизни человека. Происходит очень быстрое развитие всех систем и органов, начинает активно функционировать гормональная система. Происходит и перестройка психики. В этот период жизни подросток активно ведет поиск своего «я», появляется потребность в автономии. Все это часто сопровождается чувством неуверенности в себе, в собственной ценности как личности, вопросами о смысле жизни.
Цель Программы	Обеспечение системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического и социального сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения среди обучающихся.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> •Изучить литературу по проблеме, разработать методические материалы. •Диагностика обучающихся с выявлением группы лиц, склонных к суициду (группа риска). Выявление причины суицидального поведения у обучающихся «группы риска». •Изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающегося «группы риска» с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении. Создание психологического портрета обучающегося, психокоррекция суицидального поведения. •Повышение уровня самооценки, уровня социально-психологической адаптации обучающихся. •Обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности обучающегося. Повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) в области воспитания и взаимодействия с подростком. •Организация психолого-социально-педагогического консультирования обучающихся, родителей (законных представителей), преподавателей. •Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов ребенка. Организация психолого-социально-педагогического консультирования учащихся, родителей (законных представителей), учителей.
Ожидаемые результаты от реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> •высокий уровень педагогической компетентности в разрешении конфликтов. •повышение уровня самооценки, уровня социально-психологической адаптации обучающихся; • создание условий, благоприятных для укрепления нравственно-психического здоровья обучающихся;

	<ul style="list-style-type: none">● своевременная профилактика и решение проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;● организация психолого-социально-педагогического консультирования обучающихся, родителей, педагогов повышение психологической компетентности родителей в области воспитания и взаимодействия с подростком;● обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности обучающегося;● формирование позитивного образа Я-, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей;● привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование подросткового милосердия, развитие ценностных отношений в социуме;● анализ результатов и выработка практических рекомендаций родителям и педагогам по профилактике суицидального поведения.
--	--

Программа
по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних
«Я выбираю жить!»
МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в жизни человека. Происходит очень быстрое развитие всех систем и органов, начинает активно функционировать гормональная система. Происходит и перестройка психики. В этот период жизни подросток активно ведет поиск своего «я», появляется потребность в автономии. Все это часто сопровождается чувством неуверенности в себе, в собственной ценности как личности, вопросами о смысле жизни.

Актуальность данной программы обусловлена потребностью государства и общества на современном этапе в создании условий для полноценного развития личности ребёнка на всех возрастных этапах, особенно в подростковом возрасте.

Программа носит профилактический, коррекционно-развивающий характер, предназначена для обеспечения системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического и социального сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения среди обучающихся. В основе программы прослеживаются принципы ценности личности, приоритета личностного развития и формирования эмоционально-ценностных ориентаций в образовательном процессе.

Программа составлена в соответствии с методическими рекомендациями Министерства просвещения Российской Федерации «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» от 2020 года.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2021 года № 1058 Минпросвещения России (п.2 комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних).
- Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30).
- Конституция Российской Федерации.
- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»).
- Административный кодекс РФ (ст. 164 «О правах и обязанностях родителей»).
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. (п. 3 ст. 32 и п. 1 ст. 51).
- Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
- Федерального закона РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (статья 14).
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. № 761.
- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Министром образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г.).
- Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г».
- Устав МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

Цель - обеспечение системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического и социального сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения среди обучающихся.

Задачи:

- Изучить литературу по проблеме, разработать методические материалы.
- Диагностика обучающихся с выявлением группы лиц, склонных к суициду (группа риска). Выявление причины суицидального поведения у обучающихся «группы риска».
- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающегося «группы риска» с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении. Создание психологического портрета обучающегося, психокоррекция суицидального поведения.
- Повышение уровня самооценки, уровня социально-психологической адаптации обучающихся.
- Обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности обучающегося. Повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) в области воспитания и взаимодействия с подростком.
- Организация психолого-социально-педагогического консультирования обучающихся, родителей (законных представителей), преподавателей.

Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов ребенка. Организация психолого-социально-педагогического консультирования учащихся, родителей (законных представителей), учителей.

ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок и раздача ценных вещей.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, то мысли на эту тему перестают мучить.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Уходы из дома.
8. Бессонница.

Среди мотивов, объясняющих попытки самоубийства, сами подростки и психологи указывают на различные способы, таким образом:

- оказать влияние на других людей: «дать человеку понять, в каком ты отчаянии» – около 40 % случаев;
- «заставить сожалеть человека, который плохо с тобой обращался» – около 30% случаев;
- «показать, как ты любишь другого» или «выяснить, любит ли тебя другой» – 25 %;
- «повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение» – 25 %;
- и только 18 % случаев «призывы, чтобы пришла помощь от другого».

ИСПОЛНИТЕЛИ, УЧАСТНИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- администрация общеобразовательной организации;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники;
- обучающиеся;
- родители.

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

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

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально - психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы – это 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.

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

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- повышение уровня самооценки, уровня социально-психологической адаптации обучающихся;
- создание условий, благоприятных для укрепления нравственно-психического здоровья обучающихся;
- своевременная профилактика и решение проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;

- организация психолого-социально-педагогического консультирования обучающихся, родителей, педагогов повышение психологической компетентности родителей в области воспитания и взаимодействия с подростком;
- обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности обучающегося;
- формирование позитивного образа Я-, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей;
- привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование подросткового милосердия, развитие ценностных отношений в социуме;
- анализ результатов и выработка практических рекомендаций родителям и педагогам по профилактике суицидального поведения.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

1. Работа с подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.

РАБОТА ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПРОГРАММЫ

Сопровождение дезадаптивных обучающихся.

Проблема подростковой дезадаптации определяется рядом факторов:

- изменение уровня требований к учебной деятельности;
- половое созревание и связанные с ним преобразования всех систем организма;
- изменение статуса в коллективе сверстников;
- влияние социальной среды, контркультурных явлений;
- новый тип взаимоотношений со взрослыми, зачастую характеризующийся негативизмом;
- дегуманизация отношений «учитель – ученик»;
- дисгармония семейных отношений (гиперопека, гипоопека, безразличие к проблемам ребёнка);
- экономическое положение семьи на фоне роста бытовых запросов подростка;
- личностные качества подростка (недостаточный уровень эмоционального и интеллектуального развития, несформированность ценностных ориентиров;
- период личностных неудач;
- физические и психические переутомления;
- личностные качества как предпосылки дезадаптации: неадекватная самооценка; чрезмерная интроверсия; инфантилизм;
- недореализация потребности в личностно-значимых отношениях.

Выделяют внешне-поведенческую и глубинную дезадаптацию; мировоззренческую, коммуникативную, субъектно-личностную, учебную; общую и локальную.

Зачастую подросток, не проявляющий явных отклонений в поведении, учебной деятельности, на самом деле испытывает интенсивную глубинную дезадаптацию. В традиционной педагогике развитие личности рассматривается как преодоление противоречия между субъективным незнанием и объективным знанием. Но это не самое главное противоречие личностного развития. В подростковом возрасте значительно более важно противоречие между Я-идеальным и Я-реальным, разрешение которого, прежде всего и означает успешное преодоление дезадаптации.

Основными инструментами такого преодоления являются:

- развитие субъектности подростка в образовательной (учебной и внеурочной) деятельности, внедрение диалогичности и рефлексии в содержание урока, внедрение технологий проблемного обучения;

- расширение исследовательской, творческой деятельности, вовлечение подростка в рождение и реализацию социальных инициатив;
- формальное или фактическое тьюторское сопровождение, педагогическая поддержка в разрешении возникающих трудностей и противоречий в учебной деятельности, коммуникативной сфере, мировоззренческих поисках;
- создание и развитие творческих, исследовательских, социально - добро творческих просоциальных сообществ, как пространств педагогически простроенного общения и взаимодействия со сверстниками, меняющего самовосприятие подростка.

В формируемой личностно-ориентированной образовательной ситуации создаются условия для развития базовых функций:

- ответственности (включая мотивационное обоснование жизнедеятельности и нравственный выбор);
- самореализации в творчестве, общении, социальном взаимодействии;
- смысло-поисковой рефлексивности.

Таким образом, условиями успешного преодоления дезадаптации являются:

- взаимодействие всех субъектов образовательного процесса на личностном уровне;
- построение личностно-ориентированных ситуаций и личностно- утверждающих в образовательном процессе.

Стадиями работы по профилактике дезадаптации являются:

1) Диагностика дезадаптивности, охватывающая состояние всех вышеперечисленных комплексов личностно-значимых отношений (в т. ч. составление «портрета дезадаптации» или «полярного профиля», медико-психолого-педагогической карты).

Социально-психологическая характеристика подростка охватывает:

- состав семьи, её материальное положение, взаимоотношения в семье,
- тип семейного воспитания, взаимодействие родителей со школой;
- взаимодействие подростка со сверстниками, референтная группа;
- взаимодействие подростка с педагогами, тип поведения;
- тип нервной системы, скорость восприятия информации, уровень усвоения учебного материала, тип темперамента, тип памяти;
- мотивация и природное предрасположение к деятельности;
- наличие хронических заболеваний, уровень физической подготовки, наличие вредных привычек, занятия спортом, самостоятельные занятия оздоровительными системами.

2) Диагностика профессиональных компетентностей педагога, навыков, включая дидактические, организаторские, экспрессивные, перцептивные, суггестивные, рефлексивные. Составление «индивидуальной психологической карты педагога».

3) Организация семинаров, педагогических и методических советов с тематикой преодоления дезадаптивности. Выделение и рассмотрение основных конфликт образующих педагогических ошибок.

4) Методическое сопровождение личностно-ориентированного обучения и воспитания, создания творческих, исследовательских и добро творческих сообществ; внедрение диалогических, полилогических, игровых, проблемно-поисковых образовательных методик и технологий; мониторинг соответствия организации образовательного процесса и параметром образовательных пространств требованиям ФГОС и СанПин.

5) Введение тьюторского сопровождения и развития индивидуальных образовательных маршрутов (включая индивидуальные воспитательные маршруты, индивидуальные маршруты здоровьесбережения, индивидуальные образовательные программы и учебные планы).

РАБОТА С НЕБЛАГОПОЛУЧНЫМИ СЕМЬЯМИ

Снижение уровня позитивного родительства и негуманное отношение к родным детям в конце XX – начале XXI века обусловлено многообразными объективно-субъективными факторами:

- низкий доход;
- генетическая и духовная деградация родового чувства (кровных связей);

- увеличилось число отцов и матерей, злоупотребляющих алкоголем, наркотиками;
- наличие категорий матерей и отцов с ярко выраженной эгоистической устремлённостью, нежеланием жертвовать собственным комфортом для выполнения родительских обязанностей;
- наличие категории юных одиноких матерей, нуждающихся в поддержке, которые не имеют психологической готовности к воспитанию;
- неподготовленность юношей и девушек к семейной жизни;
- изменения в основных функциях семьи: репродуктивная – тенденция к молодёжному типу, воспитательная – сложности и трудности в воспитании детей налаживания с ними контактов, морально-нормативная – ухудшение отношений между родителями и детьми, насилие и жестокость в обращении с женой, детьми, стариками, отчуждение детей от родителей и наоборот, регулятивная – ослабление контроля за жизнедеятельностью детей, игнорирование ЗОЖ, ослабление родительского внимания по формированию личности, злоупотребление алкоголем, наркотиками, увеличение суицидов среди детей.

Под неблагополучной мы склонны принимать такую семью, в которой нарушена структура, обесцениваются или игнорируются основные семейные функции, имеются явные или скрытые дефекты воспитания, в результате чего появляются «трудные» дети. С учетом доминирующих факторов неблагополучные семьи можно разделить на *две большие группы*.

Первую группу составляют семьи с явной (открытой) формой неблагополучия: это так называемые конфликтные, проблемные семьи, асоциальные, аморально-криминальные и семьи с недостатком воспитательных ресурсов (в частности, неполные).

Вторую группу представляют внешне респектабельные семьи, в которых взаимоотношения их членов на внешнем, социальном уровне производят благоприятное впечатление, а последствия неправильного воспитания на первый взгляд незаметны, но, тем не менее, они оказывают деструктивное влияние на личностное развитие детей.

Вместо того, чтобы становиться уязвимыми и подвергаться влиянию перемен, семьи группы риска учатся по своему защищаться при столкновении с трудностями. Парадокс заключается в том, что возбуждение, ярость приносят им определенный комфорт, как доказательство того, что сделать ничего нельзя и поэтому их состояние естественно. Такое состояние семьи поддерживают с помощью разных средств: алкоголь, скандалы, аморальное, вызывающее поведение, хулиганство и т.д.

Одна из положительных сторон кризиса состоит в том, что в таком случае в сферу влияния на неблагополучную семью вовлекаются педагоги школы, социальные педагоги, специалисты и т.д. Этот факт является сам по себе успокаивающим; подключении к ситуации, в которой оказалась семья, новых сил, осуществляющих контроль, несколько облегчает состояние одиночества неблагополучной семьи. Хронически кризисные семьи всячески стремятся к тому, чтобы их ситуация была под контролем со стороны. Когда они чувствуют угрозу потери контроля, они прибегают к насилию в отношении окружающих, усугубляют свое асоциальное поведение, что приводит к усилению контроля над ними.

Эти семьи характеризуются следующими чертами поведения:

- не соблюдается договоренность о заранее запланированной встрече со специалистом; на встречу не являются в назначенное время, но иногда звонят;
- у них отсутствует понятие времени (день, месяц, неделя);
- неспособны говорить связно ни о себе, ни о других;
- постоянно меняют место жительства;
- постоянно ссорятся, дерутся с друзьями или родственниками.

Характеристику таких семей можно дополнить следующими проявлениями: недоверие, подозрительность, отрицание всего, импульсивность, нетерпеливость, постоянная нужда в чем-то, взволнованность, быстрая возбуждаемость, недостаток знаний и умений, непрактичность, несостоятельность, состояние озлобленности с припадками жестокости, насилия, причинения вреда семье.

Часто родители в такой семье – это люди, выбитые из колеи жизни, находящиеся в глубокой депрессии. Подобное состояние взрослых делает невозможным формирование в семье

бережных взаимоотношений между членами семьи и эмоциональной поддержки. Отсутствие эмоциональной поддержки детей со стороны родителей имеет глубокие последствия, в частности, снижение уверенности в себе у детей и подростков. Отсутствие материальных средств часто отражается на питании семьи, что снижает сопротивляемость детей болезням, приводит к ослаблению их организма, истощению и т.д. Социальная и психологическая отстраненность оборачивается апатичным отношением к жизни, пассивностью семьи, саморазрушением личности семьи. Неблагополучная семья утрачивает всякую веру в самоизменение и продолжает поступательное движение к полному краху.

Можно условно разделить неблагополучные семьи на три группы:

1. Превентивные – семьи, в которых проблемы имеют незначительное проявление и находятся на начальной стадии неблагополучия.
2. Семьи, в которых социальные и другие противоречия обостряют взаимоотношения членов семьи друг с другом и с окружением до критического уровня.
3. Семьи, потерявшие всякую жизненную перспективу, инертные по отношению к своей судьбе и судьбе своих детей.

Возможна и следующая классификация неблагополучных семей: по количеству родителей – полная, неполная, опекунская, приемная, семья усыновителей; по количеству детей – малодетная, многодетная, бездетная;

по материальному благополучию – малообеспеченная, среднеобеспеченная, хорошо обеспеченная; по проблемам родителей – семья алкоголиков, наркоманов, безработная, криминогенная, лишенная родительских прав, социально дезадаптивная. Особо выделяются семьи педагогически несостоятельные; чаще всего они обнаруживаются тогда, когда в них имеются дети подросткового возраста. Во время работы с такой семьей педагог, психолог сначала сталкиваются с первичными реакциями противостояния. Это может быть отрицание, обвинение, желание клеймить кого-то, импульсивность родителей, детей, провоцирование, избегание встреч, неприятие помощи. Часто бывает трудно определить результаты работы с семьей. Каждая категория неблагополучных семей имеет свои результаты в движении к тому уровню, при которой она могла бы обойтись без посторонней помощи. Показатели негативного влияния неблагополучной семьи на ребенка.

1. Нарушение поведения – в 50% неблагополучных семей: бродяжничество, агрессивность, хулиганство, кражи, вымогательство, аморальные формы поведения, неадекватная реакция на замечания взрослых.
2. Нарушение развития детей – в 70% неблагополучных семей: уклонение от учебы, низкая успеваемость, неврастения, отсутствие навыков личной гигиены, неуравновешенность психики, подростковый алкоголизм, тревожность, болезни, недоедание.
3. Нарушение общения – в 45% неблагополучных семей: конфликтность с педагогами, сверстниками, агрессивность со сверстниками, аутизм, частое употребление ненормативной лексики, суетливость или гиперактивность, нарушение социальных связей с родственниками, контакты с криминогенными группировками.

В практической работе с родителями воспитанников используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы.

Традиционные формы работы с родителями:

1. Родительские собрания.
2. Общешкольные и общественные конференции.
3. Индивидуальные консультации педагога, медицинского работника.
4. Посещение на дому.

Нетрадиционные формы работы с родителями:

1. Тематические консультации.
2. Родительские чтения.
3. Родительские вечера.

При работе с неблагополучными семьями необходимо:

1. Выявление неблагополучных семей (знание условий проживания ребёнка, наличие акта

материального обследования). Для изучения семьи педагог-психолог, воспитатель, классный руководитель, используют наблюдение, беседу, «метод интервью», анкетирование, метод «родительского сочинения», метод обобщения независимых характеристик, «дневник родительского наблюдения».

2. Повышение педагогической культуры всех категорий родителей:

1) Организация педагогического просвещения. Убеждение родителей в том, что семейное воспитание – это не морали, нотации или физические наказания, а весь образ жизни родителей, образ мыслей, поступков самих родителей, постоянное общение с детьми с позиции гуманности.

2) Привлечение родителей в качестве активных воспитателей (семейные праздники в школе, внеурочная внешкольная деятельность, участие в управлении школой).

3) Формирование правовой культуры родителей.

4) Проведение контрольно-коррекционной работы с родителями (анкетирование, тестирование, анализ уровня воспитанности, обученности детей, индивидуальные беседы и т.д.).

5) Опора на положительный опыт воспитания в каждой отдельной семье, повышение приоритета семьи и семейных традиций у всех субъектов образовательной деятельности: детей, родителей, педагогов.

6) Устранение чувства вины родителей за свою несостоятельность (отдельный план работы с проблемными группами родителей).

Показатели оценки функционирования семьи.

- Уровень ее жизни доведен до средних показателей (родители пытаются вести нормальный образ жизни, устроились на работу, заботятся о детях и т.д.).
- Восстановлены контакты семьи с окружением, ребенок посещает школу.
- Уменьшилось употребление алкоголя.
- Решены прочие специфические для данной семьи проблемы.

Улучшение бытовых условий – очень важный положительный момент. Стало чище в квартире – легче строить взаимоотношения, дверь стала закрываться на ключ – безопаснее детям и взрослым и т.д.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С КЛАССАМИ

Практически в любом детском коллективе есть дети изгои. Они появляются, точнее, обозначаются таким малоприятным статусом, с молчаливого сговора класса. Точнее, с молчаливой, а то и весьма явной указки так называемых «популярных» детей. К изгоям могут относиться демонстративно пренебрежительно, могут его пассивно не любить. Отношению к изгоям может перерасти в настоящую травлю. Изгойское место с точки зрения микросоциологии – это такая точка в социальном пространстве малой группы, которая концентрирует негативные эмоции. Если в эту точку попадает тот или иной индивидуум, то изгойское место преобразуется в социальную роль изгоя.

В зависимости от реакции на негативное отношение одноклассников, учеников, занимающих изгойское место в социальной структуре класса, условно можно разделить на три типа: *изгой – клоун*, *изгой – белая ворона* и *изгой – антагонист*.

Рассмотрим последовательно все три типа изгойской позиции.

Изгой – «клоун» играет со своим социальным окружением на грани «фола». Своим поведением представитель данного типа изгойства подставляет себя под насмешки, выявляя границы и несовершенства социального устройства в классе. Такой тип изгойства требует от индивида интеллекта достаточно высокого уровня. Ученик – «клоун» может ставить в затруднительное положение не только одноклассников, но и педагогов, работающих в этом классе. Не всегда такой ученик осознает свое неприятие социального устройства класса, даже педагоги часто не осознают такой особенности «клоуна». «Клоун» ученического класса забирает на себя не очень большое количество негативных эмоций, так как подросток пытается достаточно чутко следить за уровнем негативных эмоций, которые адресованы к нему лично. Доведя негативизм до определенного уровня, подросток совершает поступок, который, вызвав смех одноклассников к себе, снимает уровень негативизма. Такой тип изгойства могут

поддерживать ученики, прекрасно понимающие или чувствующие весь механизм происходящего, но старающиеся внутренне отгородиться от своего социального окружения, каковым является ученический класс.

Изгойство «белой вороны» вызвано совсем другими причинами. Изгой этого типа имеет серьезные этические отличия от этических основ одноклассников, которые заложены семейным воспитанием. Причиной таких отличий может служить принадлежность семьи ученика к другому этносу, к другому социальному слою, к другой религии и т.д. Подросток становится «белой вороной» в сущности по одной причине - он не может вести себя «белой вороной» по-другому в отличие от «клоуна». У одноклассников «белой вороной» создается о нем масса мифических домыслов и вымыслов, которые рождаются из-за невозможности лидера класса и его окружения объяснить поведение своего одноклассника.

Изгой антагонистического типа олицетворяет крайнюю степень изгойства. Данное изгойство основано на взаимном неприятии ученика и класса в целом. Нередко в антагонистическую степень изгойства срываются максимально эгоистичные ученики, которые склонны обвинять свое социальное окружение и не видеть истинных причин своего положения в классе. Причинами антагонистического изгойства служат изъяны семейного воспитания. Осознавая неприятие со стороны одноклассников, изгой-антагонист не находит ничего более лучшего как платить той же монетой. Начнем с изгоя-антагониста, который не только активно не воспринимает сам ученический класс, но и провоцирует к себе негативное отношение, доходящее до агрессивности. Самая распространенная ошибка – это попытка педагога занять чью-либо сторону, как правило, это сторона класса, хотя могут быть и варианты. Такой подход приводит к усугублению конфликтной ситуации, так как педагог становится орудием своих союзников и ставит под удар свои профессиональные качества. Если педагог встает на защиту изгоя, то в результате его умений он может привести данного ученика к лидерству в классе. Он, в свою очередь, начинает мстить своим одноклассникам, прикрываясь мнением педагога, пользующегося авторитетом у учеников. Другой подход – перевод изгоя в другой класс. Конечно, такой шаг снимает остроту социального конфликта, но у него есть весьма существенные изъяны: с уходом ученика в классе остается социальное место, в которое попадает другой одноклассник; ученик, переходя в другой класс, нередко начинает сам провоцировать к себе негативное отношение. И отдающий, и принимающий классы могут испытывать серьезные трудности, которые создают ситуацию появления нового изгоя-антагониста. Лучше всего перевести этого ученика временно (на 1-2 месяца) на домашнее обучение, чтобы провести социально-педагогическую профилактику с классом и учеником. При работе с изгоем «белой вороной» педагогу необходимо помнить, что, как правило, агрессия в отношениях между «белой вороной» и классом бывает односторонней со стороны класса. Ученики просто боятся своего сверстника, который имеет ценности, непохожие на их собственные. Сложившаяся педагогическая практика уже научилась в своем большинстве решать проблемы таких изгоев, приучая класс жить с человеком непохожим на них. Если необходимость особого отношения к своему сверстнику, имеющему физические видимые недостатки, хоть как-то воспринимается подростками, то необходимость особого отношения к своему однокласснику, имеющему непохожие социально-культурные ценности (исповедующему другую религию и др.), воспринимается далеко не всегда и не сразу. Вообще проблема «белой вороной» вполне решается вербальными средствами. В данном случае достаточно эффективны дискуссионные формы социально-педагогической деятельности, помогающие ученикам разобраться в «мифологии класса», найти в «белой вороне» привлекательные стороны, видеть ее другими глазами, наладить позитивно окрашенные отношения. Клоунада как изгойское поведение не рассматривалась педагогами до последнего времени, но мне бы хотелось обратить внимание на публичность поведения изгоя «клоуна». Привлекая к себе внимание, «клоун» через свое поведение старается привлечь внимание на социальные парадоксы, отмеченные им в своем классе. Как показывает опыт наблюдения, первые свои клоунские действия ученик испытывает на педагоге, ставя его в публично нестандартную ситуацию. К сожалению, далеко не все педагоги могут эффективно, с юмором, достойно выйти из создавшейся ситуации. Попытка педагога дать действиям «клоуна»

негативно эмоциональную оценку только лишь укрепляет его тип поведения.

Следовательно, педагогу педагогическое воздействие на клоуна необходимо строить по принципу «клин клином вышибают», ставя этого ученика в нестандартную для него ситуацию. В случае с изгоем всегда есть зачинщик и его верная свита – преследователи. Изгой играет роль жертвы. Обычно находятся ученики, исполняющие роль нейтральных наблюдателей. Необходимо понимать, что большинство детей внутреннее могут осуждать зачинщика и преследователей, даже если сами находятся в этой роли. Однако школьникам тяжело быть противником коллективного мнения, и они сами себя уверяют в правоте одноклассников. Кто-то боится сам стать изгоем, кто-то конкретного неодобрения одного из лидеров, кто-то просто не уверен в себе. Ребёнок, ставший изгоем, не может в одиночку противостоять коллективу. Самый худший вариант, когда ребёнок не пытается заявить о своей проблеме взрослому, будь то родитель или учитель, а молчаливо терпит насмешки и издевательства. Такая травля повлияет и на эмоциональную сферу ребёнка, и на его самооценку. Тревожность, страхи, необъективность по отношению к самому себе во взрослом возрасте – это ещё мягкие последствия такого социального неприятия. Таким детям присуще мнительность, подозрительность. Они могут быть замкнутыми, недоверчивыми, склонными к параноидальным состояниям.

Работа с классом предполагает добиться того, чтобы каждый ребёнок осознал, какую он играл роль. Ребята должны не просто понять, что они поступают неправильно и их накажут, они должны увидеть своё истинное лицо внутри ситуации. Обычно зачинщиком становится один человек, или, реже, двое. Это так называемые неформальные лидеры, то есть неоспоримым является их авторитет среди одноклассников. Класс следит за развитием ситуации и постепенно определяется, кто на какой позиции. Влияет и фактор «кто с кем дружит», и отношения учителя к зачинщику и страх перед новыми лидерами. Чувство мести практически неведомо зачинщикам. И в ситуации с изгоем они просто само реализуются, выделяются за счёт более слабого. Работая над профилактикой ситуации с изгоем в классе, необходимо заранее должен определить, кто потенциально может стать инициатором травли. Чаще всего зачинщики это:

- активные дети, которые стремятся занять позицию лидера в классе;
- дети с высоким уровнем агрессивности;
- дети с завышенной самооценкой (в большинстве случаев она культивируется в семье);
- эгоцентрики;
- дети-максималисты.

Рядовой «преследователь» ведёт себя по принципу «как все, так и я», ситуация кажется ему забавной и весёлой игрой, он просто не осознаёт, что ранит и обижает человека. Вряд ли он сможет внятно объяснить впоследствии причины своего поведения. Для него это естественно – он поддался стадному чувству. Немаловажно и то, что большинство детей – преследователей осознанно или нет боятся сами оказаться в положении изгоя.

Чтобы стать жертвой достаточно просто отличаться от других. Без фактора, провоцирующего на травлю обычно не обходится. Естественно, этот фактор не оправдывает класс. Чаще всего изгоями становятся:

- дети с дефектами внешности либо просто с необычной внешностью;
- тихие дети, слабые, не способные постоять за себя;
- дети, страдающие энурезом;
- дети с заметными внешне физиологическими особенностями;
- неопрятные, плохо одетые дети;
- неуспешные в учёбе ребята;
- так называемые «маменькины детки».

Есть несколько видов отвержения детей. Это травля, активное неприятие, пассивное неприятие и игнорирование. Различные формы работы по профилактике изгойства:

- беседы с «зачинщиком», «преследователями», «жертвой», коррекции стратегий поведения;
- психокоррекционная работа индивидуально и в группе;
- классный час, откровенный общий разговор;
- беседы с родителями всех участников ситуации, выработка единых педагогических подходов педагогов и родителей;
- организация деятельности, совместное участие в которой способно изменить ролевое распределение, в частности, «подсветив» изгоя;
- формирование творческих, индивидуальных сообществ, в которых также возможно перераспределение микросоциальных ролей, изменение восприятия изгоя и его самовосприятия.

ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО СРОЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОСТИ

Первый уровень – общая профилактика

Цель – повышение уровня психологического климата и групповой сплоченности в школе.

Мероприятия:

1. Создание общих школьных программ психологического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь.
2. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества. Учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи на данном этапе:

1. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
2. Создание системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения воспитанников).
3. Психологическое просвещение среди родителей в первую очередь через выступления на родительских собраниях, лекториях, конференциях, через информирование на сайте школы – интерната.
4. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
5. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей на различных уроках и занятиях по психологии.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Второй уровень – первичная профилактика

Цель: выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия

1. Диагностика суицидального поведения. Задачи на данном этапе:
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
3. Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
4. Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
5. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблемно- разрешающего поведения,

поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Задачи на данном этапе:

1. Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.
2. Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
3. Классные часы, круглые столы, стендовая информация. Задачи педагога-психолога на данном этапе:
4. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
5. Повышение осведомленности персонала, родителей и обучающихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

С педагогами проводится психологическое просвещение в вопросах психологического здоровья самих педагогов, а также дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков. Родителей знакомим с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, даются рекомендации, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения. С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

6. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

Задачи на данном этапе:

- Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения воспитанников) в общий план действий.
- Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении воспитанникам группы риска, при угрозе обучающегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

Третий уровень – вторичная профилактика

Цель: предотвращение самоубийства.

Мероприятия

1. Оценка риска самоубийства.

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (обучающийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи на данном этапе:

- Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от

последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с воспитанником, который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.

- Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи. Оповещение родителей.

3. Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы. Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.

Четвертый уровень – третичная профилактика

Цель: снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия

1. Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению. Основной задачей педагога-психолога на данном этапе является оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

2. Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.

Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки. В целом, данная работа – уровень медицинских психологов, психотерапевтов.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ «СОШ №13 г.
 Лениногорска» МО «ЛМР» РТ
 Т.В. Павлов



**План мероприятий по реализации программы
 по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних
 «Я выбираю жить!»**

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок исполнения	Ответственный	Ожидаемый результат
<i>Организация работы с родителями</i>				
1	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми	В течение учебного года	Классный руководитель, ППС	Профилактика жестокого обращения с детьми. Выявление социального неблагополучия.
2	Индивидуальная работа с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию	В течение учебного года	Классный руководитель, ППС	Оказание мер социальной поддержки. Психологическая поддержка жизненного тона.
3	Индивидуальная работа с родителями учащихся, имеющих высокий уровень склонности к депрессии, признаки суицидального поведения	По запросу	Классный руководитель, ППС	Стабилизация актуального эмоционального состояния, посещение коррекционных занятий у медицинского психолога, врача психотерапевта. Формирование социальной ответственности у родителя за психологическое благополучие ребенка.
4	Проведение информационных часов для родителей по темам: «Что такое суицид. Как его предотвратить?», «Научитесь понимать ребенка», «Психолого-возрастные и физиологические особенности развития ребенка»	В течение учебного года	Классный руководитель, ППС	Снижение рисков суицидальных попыток, содействие предотвращению суицидальных намерений.
5	Проведение бесед с родителями (законными представителями)	По мере необходимости	Медицинский работник школы, ППС	Снижение количества суицидов и суицидальных попыток

	обучающихся категории, склонных к суицидальным мыслям и суицидальным попыткам, с рекомендациями обращения за профессиональной помощью клинического психолога, детского психиатра.			несовершеннолетних, состоящих на учете в КДН, ПДН.
6	Подготовка буклетов и памяток для родителей по ознакомлению с признаками и ранними проявлениями суицидальных намерений, приёмами профилактики и предупреждения суицидальных попыток	В течение учебного года	Советник по воспитанию	Снижение риска суицидального поведения. Повышение уровня осведомленности родителей (законных представителей) по данной теме.
7	Размещение на сайте школы, классных кабинетов информационного материала по профилактике суицидального поведения, информации работы экстренных служб по оказанию бесплатной круглосуточной психологической помощи	1 триместр учебного года	Замдиректора по ВР, советник по воспитанию	Повышение уровня осведомленности родителей (законных представителей) по профилактике суицидального поведения, депрессивного состояния, стабилизации эмоционально-волевой сферы несовершеннолетнего
8	Консультирование родителей по теме безопасного использования Интернета и мобильной связи детьми. Оказание помощи родителям, чьи дети которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью (виртуальное преследование, домогательство,	В течение учебного года	Классный руководитель, Замдиректора по ВР, советник по воспитанию, ППС	Профилактика интернет-зависимого поведения. Профилактика воздействия на психику несовершеннолетнего отрицательных факторов интернет пространства.

	грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).			
<i>Организация работы с обучающимися</i>				
9	Распространение информации о работе Службы общероссийского детского телефона доверия.	В течение учебного года	Классный Руководитель, Замдиректора по ВР, советник по воспитанию	Повышение уровня информированности о работе круглосуточной линии ДТД по оказанию экстренной психологической помощи
10	Групповая диагностика эмоционального состояния детей и подростков (Прогностическая таблица эмоционального состояния детей и подростков А. Н. Волкова; Тест «Самооценка психических состояний» по Айзенку)	В течение учебного года	Классный руководитель	Выявление «Группы риска» Коррекция актуального эмоционального состояния несовершеннолетних Профилактика суицидальных намерений
11	Индивидуальная работа с обучающимися «группы риска» Психологическая диагностика личностных особенностей (согласно открытому реестру психодиагностических методик, вызывающих доверие профессионального сообщества) Коррекция поведения.	В течение учебного года	Классный руководитель, ППС	1.Выявление личностных особенностей несовершеннолетнего. 2.Поиск позитивного ресурса, цели и смысла жизни. 3.Формирование активной жизненной позиции. 4. Профилактика возникновения вторичной эмоциональной дезорганизации личности.
12	Организация оказания психологической помощи с целью предупреждения и предотвращения суицидальных попыток	В течение учебного года	ППС	Снижение рисков суицидальных попыток. Содействие предотвращению суицидальных мыслей
13	Проведение цикла бесед с обучающимися по темам: «Жизнь прекрасна!», «Неприятности можно	Октябрь Январь Апреля	Классный руководитель, советник по воспитанию, ППС	Снижение рисков суицидальных попыток.

	исправить», «Поделись, если тебе трудно», «Учимся строить отношения»			Содействие предотвращению суицидальных мыслей. Формирование жизненных ценностей.
14	Привлечение обучающихся «группы риска» в соответствии с их интересами и способностями к внеурочной деятельности и мероприятиям школы (кружки, секции, спортивные мероприятия, художественная самодеятельность, акции, конкурсы и т.п.).	В течение учебного года	Замдиректора по ВР Классный руководитель	Развитие способностей согласно интересам ребенка, расширение кругозора. Досуговая занятость в свободное от обучения время.
15	Оказание консультативно-психологической помощи подросткам и семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации с привлечением сотрудников службы психолого-педагогической, методической и консультативной помощи в рамках Федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» в рамках национального проекта «Образование».	По мере поступления запроса	ППС	Повышение уровня педагогической компетентности по вопросам воспитания, развития ребенка. Коррекция эмоционального состояния. Формирование позитивного образа «Я», ценности личности и жизни. Формирование компенсаторных механизмов поведения.
16	Мероприятия, посвященные Международному дню счастья: Классный час «Счастье – это ...». Конкурс рисунков «Я счастлив, когда ...»	Март	Замдиректора по ВР Классный руководитель, педагог-организатор	Развитие положительных эмоций. Формирование жизненных ценностей.
17	Проведение цикла коррекционных занятий на тему: "Все можно в жизни исправить, пока ты жив". Групповая и индивидуальная работа	По мере необходимости при выявлении «Группы риска»	ППС	Коррекция эмоционального состояния. Формирование активной жизненной позиции. Развитие

				эмоционального интеллекта.
18	Организация профориентационных мероприятий, направленных на позитивное мышление для несовершеннолетних граждан, в том числе находящихся в социально-опасном положении или иной трудной жизненной ситуации	В течение учебного года	Классный руководитель, ППС	Снижение социальной напряженности среди молодежи
<i>Организация работы с педагогическим коллективом</i>				
19	Занятие на тему: «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних, факторы суицидального риска».	МО классных руководителей август	Замдиректора по ВР	Информирование педагогов о нормативно-правовой базе по профилактике суицидального поведения. Повышение уровня педагогической компетентности по вопросам работы с обучающимися, имеющими эмоционально-волевые нарушения, признаки суицидальных намерений.
20	Размещение информационного материала, памяток, буклетов по профилактике суицидального поведения подростков на сайте школы	Сентябрь	Замдиректора по УВР	В рамках информационно-просветительной компании
21	Занятие для проведения классного часа на тему: «Детям о поведении в трудных эмоциональных ситуациях»	Декабрь	Классный руководитель	Повышение уровня педагогической компетентности по вопросам работы с обучающимися, имеющими трудности в общении со сверстниками и попавшими в трудную жизненную ситуацию. Формирование жизнеутверждающих установок.

22	Круглый стол «Равный поможет равному»!	Февраль	Замдиректора по УВР	Повышение уровня осведомленности волонтеров по вопросам проведения профилактических мероприятий среди обучающихся. Пропаганда активной жизненной позиции, вовлечение детей и подростков в социально значимую деятельность.
23	Занятие на тему: «Диагностика эмоционального состояния детей и подростков», обработка данных, составление заключения по классу, планирование работы с детьми «группы риска»	Октябрь	Замдиректора по ВР ППС	Повышение уровня педагогической компетентности по диагностике обучающихся, проведению профилактических мероприятий, направленных на снижение рисков суицидальных попыток.
24	Занятие на тему: «Профилактика буллинга среди несовершеннолетних» Обучение тренинговому занятию «Поведение в конфликте».	Ноябрь Апрель	ППС	Умение находить конструктивный способ выхода из конфликтной ситуации в среде сверстников

Заместитель директора по ВР

А.В. Сергеева

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ №13 г.
Лениногорска» МО «ЛМР» РТ
_____ Т.В. Павлов

**Тематическое планирование
по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних
«Я выбираю жить!»**

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Выявление неблагополучных детей и семей. Методы: - индивидуальные беседы, - анкетирование Составление списков.	В течение года	кл.руководители
2	Работа с семьями учащихся, проведение родительского всеобуча.	постоянно	Администрация школы, классные руководители
3	Посещение на дому неблагополучных семей.	ежемесячно	Классные руководители
4	Тестирование, анкетирование учащихся и их родителей с целью оказания помощи в экстренных случаях.	1 раз в четверть	ППС
5	Индивидуальные беседы с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию.	Регулярно, в течение года	Зам. директора по ВР, ППС
6	Оформление выставок, стендов, пропагандирующих ценность человеческой жизни	1 раза в полугодие	Педагог-организатор
7	Провести коррекционные занятия по профилактике суицида: - «Я управляю стрессом» - «Профилактика конфликтности в подростковой среде» - Тренинг «Выявление страхов» - Тренинг «На тропе доверия» - Психологический тренинг по профилактике суицида.	сентябрь-май	Классные руководители, советник по воспитанию
8	Педсовет «Профилактика семейного неблагополучия и суицидального поведения детей и подростков».	Ноябрь	Зам.директора по ВР

9	Классные часы: - «Учимся понимать переживания родных и близких нам людей»; - «Наши чувства и действия»; - «Почему трудно признавать свою вину?»; - «Обидчивость, несдержанность, раздражительность...»; - «Дружба – главное чудо»; - «Любовью дорожить умеете»; - «Поговорим еще раз о любви»; - «Наша дружная семья»;	1 раз в четверть	Классные руководители, советник по воспитанию
10	-«Дети и родители. Давайте понимать друг друга»; - «Совершенно секретно» (классные часы только для девочек)	1 раз в четверть	Классные руководители, советник по воспитанию
11	Провести диагностику на: - уровень конфликтности - уровень агрессии - уровень тревожности - уровень депрессивности	По согласованию	Специалисты ППС
12	Конкурс стенгазет «Не навреди здоровью своему»	Март	Классные руководители
13	Организация работы с учащимися на каникулах	ноябрь, январь, март	Зам. директора по ВР, советник по воспитанию
14	Тематические родительские собрания «Подростковый суицид»	В течение года	Классные руководители
15	Цикл бесед «Шаг на встречу»	1 раз в четверть	Классные руководители
16	Обсуждение нормативных документов:- уголовный кодекс РФ (ст.117 «Истязание», ст.110 «Доведение до самоубийства», ст.131-134 о преступлениях сексуального характера);- административный кодекс РФ (ст.164 «О правах и обязанностях родителей»);- Конвенция ООН о правах ребенка (ст.6, 8, 16, 27, 28, 29, 30);- нормативные документы по профилактике безнадзорности и защите прав детей.	1 раз в полугодие	Педагоги
17	Семинары для классных руководителей «Психолого-возрастные и физиологические особенности развития ребенка», «Суицид среди несовершеннолетних. Проблемы и пути их решения», «Суицид и его последствия в подростковом возрасте».	1 раз в четверть	Замдиректора по УВР, соц.педагог, специалисты центра ПМПК
18	Подготовка и распространение памяток среди родителей о профилактике суицидов среди несовершеннолетних	1 раз в полугодие	Классные руководители, советник по воспитанию
19	Проведение родительских собраний «Взаимодействие школы и семьи как необходимое условие профилактики преступлений и	ноябрь, апрель	Классные руководители, советник по

	правонарушений среди детей и подростков, успешной социализация личности»		воспитанию
20	Международный День семьи	май	Зам.директора по ВР, советник по воспитанию

Заместитель директора по ВР

А.В. Сергеева

Список литературы

1. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи. Автор-составитель – Польская Н.А. Методические рекомендации. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.
2. Е. Бережковская. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, № 1.
3. Э. Галушина, О. Комарова. Игра для подростков «В чем смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, № 5.
4. Т. Евграфова. У нас новенький! // Школьный психолог, 2005, № 20.
5. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / Авт.-сост.: Габер И.В., Зарецкий В.В., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.
6. Хайрова, З. Как предупредить обострение девиантного поведения школьников. План семинара и памятки для педагогов / З. Хайрова, Е. Пятикрестовская // Справочник педагога-психолога. Школа. - 2019. - № 4. - С. 47-59.
7. Н. Манелис. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, № 10, 12, 16, 19.
8. С.И. Ожегов. Словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
9. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г. Абрумова и В.А. Тихоненко. М., 1980.
10. Ю.В. Синягин, И.Ю. Синягина. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
11. И. Стишенок. Друзья // Школьный психолог, 2010, № 19.
12. И. Стишенок. Две планеты // Школьный психолог, 2010, № 20.
13. А. Соболева. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, № 40, 41, 42.
14. Н. Стебенева, Н. Королева. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху» // Школьный психолог , 2008, № 14.
15. Л. Тимашова. Открытка от одиночества // Школьный психолог, 2003, № 39.
16. А. Фоминова. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, № 2.
17. Н. Фесенко, Н. Олейко. Акция «Письмо матери» // Школьный психолог, 2008, № 16.
18. Т.А. Фалькович, Н.В. Высоцкая, Н.С. Толстоухова. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
19. З. Шашкова. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, № 11.
19. А.Г. Абрумова Профилактика суицидального поведения. Методические

рекомендации. М., 1980.

20. Алиев И.А. Актуальные проблемы суицидологии. – Баку – 1987 г., 289 с.

21. Иванов В.Н. Девиантное поведение: причины и масштабы // Социально-политический журнал.-1995. № 2.

22. Иванцова А. О работе с проблемными семьями. Воспитание школьников – 2000 - № 10 – с.18.

23. Касаткина Н.А. формы взаимодействия учителя с родителями в начальной школе. – Волгоград; 2005. 6-21с;

24. Ланцова Л.А., Шурупова М.Ф. Социологическая теория девиантного поведения// Социально-политический журнал. – 1993.-№ 4.

25. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, № 10, 12, 16, 19.

26. Сладков Л.С. Плюс минус жизнь. М.: Молодая гвардия, 1990г., 269с. 9.

Султанова Т.А. Работа с неблагополучными семьями. Методическое пособие - Уфа; 2005 – 10-11с; 25-40 с.

27. Трегубов Л., Вагин Ю. Эстетика самоубийства. - Пермь, 1993 г., 319 с.

**Коррекционные занятия
с подростками, склонными к суицидальному поведению.**

Контингент: *учащиеся с 5 по 9 класс.*

Занятие № 1. Упражнение «Кто я?»

Запишите не менее 10-15 ответов на вопрос «Кто я?».

Это будет выглядеть примерно следующим образом:

1. Я – интересная личность.
2. Я – отец.
3. Я – служащий и т. д.
1. Я –
2. Я –
3. Я –
4. Я –
5. Я –
6. Я –
7. Я –
8. Я –
9. Я –
10. Я –
11. Я –
12. Я –
13. Я –
14. Я –
15. Я –

И так до того момента, пока Вы не обозначите все роли, которые играете в своей жизни. Каждая из этих ролей на самом деле является маской, за которой прячется истинное твоё «Я».

Теперь посмотрите на свои записи и ответьте на вопросы:

1. Сколько масок Вы применяете в своей жизни?
2. Все ли роли для Вас важны, может, от каких-то ролей в Вашей жизни Вы бы хотели отказаться?
3. Существуют ли «желанные» роли, которых не хватает в Вашем списке?
4. Что бы Вы хотели добавить в этот список?
5. Какие чувства у Вас возникают, когда вы читаете этот список?

Каждая из ролей обязывает вести себя как-то, в соответствии с теми правилами, которые Вы закладываете в ваше понимание этой роли.

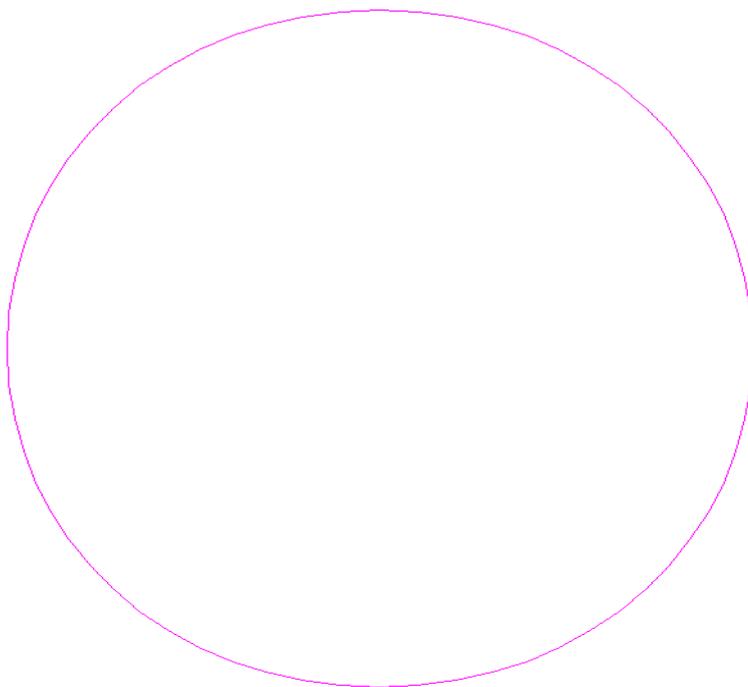
В жизни Вы часто можете столкнуться с тем, что Ваше толкование этой роли вовсе не совпадает с толкованием этой роли другим. И тогда это разное толкование

является причиной недоразумений и конфликтов.

Занятие № 2 Упражнение «Жизненное пространство»

Вам потребуется чистый лист бумаги, простой карандаш и цветные карандаши или фломастеры.

Нарисуйте окружность, и, разделив площадь круга на секторы, обозначьте сферы деятельности Вашей жизни. *Например, воспитание детей, работа, хобби, спорт, Интернет, общение со сверстниками, обучение в школе и др.*



Поделите площадь круга на сферы деятельности в процентном соотношении. Все Ваше время возьмите за 100%.

Теперь раскрасьте каждую из сфер деятельности в цвет, который, по Вашему мнению, ей более всего подходит.

Ответьте на вопросы и запишите ответы:

1. Красочная ли получилась картина?
2. На что Вы в основном тратите свое время?
3. Все ли Вас устраивает в этой схеме?
4. Что бы Вы хотели изменить?

Теперь возьмите новый чистый лист и организуйте свое жизненное пространство так, как желаете Вы, со всеми «хочу» и «не хочу».

Дайте волю своей фантазии, и не важно, что «... в моей жизни этому не быть никогда».

Создайте для себя условия, которые важны для Вас, пока хотя бы на листе бумаги.

Занятие № 3. Упражнение «Рисунок любви»

Возьмите альбомный лист, краски, фломастеры и **нарисуйте Любовь**, дайте волю воображению, не сдерживайте себя. Какой она Вам представляется? Какие цвета ей подходят? На что похожа Ваша любовь?

Теперь **посмотрите на свой рисунок, ответьте на вопросы и запишите ответы:**

1. Насколько это похоже на Ваши отношения в жизни?
2. Какие цвета преобладают в Вашем рисунке?
3. Что нового Вы узнали о себе?
4. Что Вам нравится и что не нравится в вашем рисунке?
5. Что бы Вы хотели в нем изменить? Почему?

Занятие № 4. Упражнение «Выбор»

Напишите список всего того страшного, что может с Вами произойти во время различных ситуаций общения, а также список всех возможных неудобств и потенциальных неприятностей.

А теперь возьмите другой листок и напишите те положительные моменты, которые Вы приобретете, если преодолеете каждое из этих препятствий. Постарайтесь найти не менее 5 положительных моментов, а лучше – 10-15.

Далее положите два листка рядом и сравните. Что перевешивает? Что для Вас важнее? Оценки и поступки окружающих по отношению к Вам или будущее душевное спокойствие, психологическое равновесие и жизненный успех?

Преодолеть препятствие можно только вместе со страхом, идя с ним рука об руку: иду и боюсь, делаю и боюсь, говорю и боюсь. И только благодаря деланию вместе со страхом страх исчезает. Решите, что для Вас важнее: бояться и не делать (первый листок) или бояться и делать (второй листок). Как для Вас важнее, так и поступайте. Менее важный для Вас листок разорвите и выбросьте. А более важный – повесьте на стенку (положите под стекло) и регулярно перечитывайте. Это и будет Ваш жизненный выбор.

Занятие № 5. Упражнение «Минус-плюс»

Составьте список всех тех качеств, которые Вы считаете своими недостатками, и всех тех качеств, которые считают недостатком Ваши знакомые.

Впишите их в следующую табличку, заполнив ее по примеру:

Недостаток

Достоинство

- Нерешительность
- Тщательный подход к ситуации,
- ответственность,
- высокие требования, предъявляемые к себе
-

Если Вам удалось преобразовать все Ваши недостатки в достоинства, вы наверняка почувствуете большую уверенность в себе, подъем энергии и желание браться за то, за что раньше было страшно.

Зная, что Вы сильны во всем, Вы сможете всегда предъявить себя с наилучшей стороны.

Занятие № 6. Упражнение "Мои достижения"

Уделите себе некоторое время и напишите ответы на следующие вопросы:

1. Моим наилучшим достижением является _____

2. У меня хорошо получается _____
3. Я помог(ла) другим тем, что _____
4. Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а) _____
5. Если я хочу, то могу _____
6. Люди думают, что у меня хорошо получается _____
7. То, что я недавно научился делать _____
8. То, чем я горжусь _____
9. Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость _____
10. Самое трудное дело, которое я сделал(а) _____

Обратите внимание, что меняется в Вас, как меняется Ваше состояние, когда вы читаете получившийся у вас текст? Что Вы ощущаете? Верите ли Вы себе?

Занятие № 7. Упражнение «Убеждения»

Когда у Вас есть проблема в делах или в жизни, и Вы испытываете страх, отчаяние, бессилие или что-то подобное, задайте себе вслух следующие вопросы, так же вслух отвечая на них:

1. Что для меня означает... (вставьте здесь проблему, с которой вы столкнулись)? _____

(Ответом на этот вопрос как раз и будет негативное убеждение, с которым нужно разобраться.)

2. Почему я так считаю?
3. Действительно ли это так?
4. Что было бы, если бы я в это не верил (а)?
5. Что я могу взять для себя полезного из этого?

Ответы на эти вопросы помогут Вам нейтрализовать негативное убеждение.

Занятие № 8. Упражнение «Личностное право»

Прочитайте и подумайте о перечисленных ниже правах, составленных на основании работ нескольких авторов.

Часть 1

Проанализируйте отдельно каждый пункт; сделайте пометки возле тех, с которыми Вы испытываете трудности.

Основные права каждого человека.

1. Быть принятым как равный независимо от пола, расовой и национальной принадлежности, возраста и физического состояния.
2. Чувствовать уважение к себе.
3. Принимать решение о том, как проводить время.
4. Просить о том, в чем есть необходимость.

5. Спрашивать мнение о своей производительности труда, поведении, облике.
6. Быть выслушанным и воспринятым всерьез.
7. Иметь свое мнение.
8. Придерживаться определенных политических взглядов.
9. Плакать.
10. Делать ошибки.
11. Говорить «нет», не испытывая чувства вины.
12. Отстаивать свои интересы.
13. Устанавливать свои приоритеты.
14. Выражать свои чувства.
15. Говорить «да» самому себе, не чувствуя себя эгоистом.
16. Менять свое мнение.
17. Иногда терпеть неудачу.
18. Говорить «я не понимаю».
19. Делать заявления, не требующие доказательств.
20. Получать информацию.
21. Иметь успех.
22. Отстаивать свою веру.
23. Придерживаться собственной системы ценностей.
24. Брать время на принятие решений.
25. Принимать на себя ответственность за собственные решения.
26. Иметь личную жизнь.
27. Признаваться в незнании.
28. Меняться/развиваться.
29. Выбирать, включаться или нет в проблемы других людей.
30. Не нести ответственности за проблемы других людей.
31. Заботиться о себе.
32. Иметь время и место для уединения.
33. Быть индивидуальностью.
34. Запрашивать информацию у профессионалов.
35. Не зависеть от одобрения других людей.
36. Самому судить о собственной значимости.
37. Выбирать, как поступать в складывающейся ситуации.
38. Быть независимым.
39. Быть собой, а не тем, кем хотят видеть окружающие.
40. Не оправдываться.
41. Быть прощенным.
42. На одиночество
43. Любить
44. Желать быть успешным.
45. Планировать своё будущее
46. На сон
47. На лень
48. На лож

49. На правду
50. На отдых
51. На желание быть любимым(ой)

1. С чем Вы безоговорочно согласны? Почему?
2. Что вызывает протест? Почему?
3. Что пугает? Почему?
4. Удастся ли Вам это делать в жизни? Что останавливает?

Приведите примеры (письменно) реализации каждого из этих прав для себя лично.

Часть 2

Помните, что другие люди обладают точно такими же правами.

Снова прочитайте список. Ответьте на вопросы и запишите ответы:

1. Какие права других людей Вы нарушаете?
2. Как Вы манипулируете другими людьми, чтобы убрать их со своего пути?

Эта работа поможет Вам определить, где надо сосредоточить силы и вырабатывать новые навыки самоутверждения, а так же задуматься о взаимоотношениях с другими людьми.

Занятие № 9. Придумываем сказку

Известный итальянский детский писатель Джанни Родари, обучая детей и взрослых сочинять сказки, выделил 20 элементов сказочных историй:

1. Предписание или запрет.
2. Нарушение.
3. Вредительство или недостаток.
4. Отъезд героя.
5. Задача.
6. Встреча с дарителем.
7. Волшебные дары.
8. Появление героя.
9. Сверхъестественные свойства противника.
10. Борьба..
11. Победа.
12. Возвращение.
13. Прибытие домой.
14. Ложный герой.
15. Трудные испытания.
16. Беда ликвидируется.
17. Узнавание героя.
18. Ложный герой изобличается.
19. Наказание противника.
20. Свадьба.

Придумайте главного героя и сочините про него сказку по элементам. Можно включать не все элементы. Запишите сочиненную сказку.

Занятие № 10.

Замечательный грузинский писатель Сулхан Саба Орбелиани написал мудрую басню. Прочитайте ее и придумайте свою концовку. А потом можете прочитать ту концовку, которую придумал писатель.

Черепаха и скорпион

Черепаха и скорпион побратались, отправились вместе в путь, и пришли к реке, через которую нужно было переправиться. Скорпион опечалился, что не может переправиться. Черепаха сказала ему: «Сядь мне на спину, я тебя перевезу». Сел скорпион ей на спину. Как только черепаха вошла в воду, скорпион начал жалить ее в спину. Черепаха спросила: «Братец, что ты делаешь?» Скорпион ответил ей: «Что мне делать? Я бы и не хотел, да у нас такая порода, мы должны кусать и врага, и друга».

Что ответила скорпиону черепаха? Что она сделала?

Конец басни: Нырнула черепаха, сбросила скорпиона в реку и сказала ему: «Братец, и я бы не хотела, да моя порода такова, что если ужаленное место не обмыть, то распухнешь и умрешь».

Занятие № 11. Чернильница и вор

Придумайте продолжение сказки:

«Жил-был в сельской местности один доктор. Он часто ходил на вызовы к больным в другие деревни, а собаки в доме у него не было. Поэтому он всегда беспокоился за свое добро. Однажды доктор решил оставить охранять дом чернильницу.

Как раз в это время в дом решил забраться вор...

Продолжите рассказ:

1. От имени чернильницы
2. От имени вора.

Занятие № 12. Солдатики

. «У одного мальчика были два солдатика: один стеклянный, другой оловянный. Мальчик любил играть обоими солдатиками, но стеклянный ему нравился больше — он был сделан из очень красивого разноцветного стекла и всегда улыбался.

Но в полночь, когда мальчик уже давно спал, игрушки оживали. Оказывается, оловянный солдат был злой и завистливый, а стеклянный — добрый. Оловянный солдат часто зло смеялся над стеклянным солдатиком. Он говорил, что стеклянный солдат очень хрупкий и не может быть полезен в настоящем бою. Однажды оловянный солдат задумал разбить стеклянного, чтобы быть единственным и любимым солдатиком мальчика...»

Продолжите рассказ:

1. От имени оловянного солдатика
2. От имени стеклянного солдатика

Занятие № 13. Три поросенка

Придумайте сказку про трех поросят, Наф-Нафа, Ниф-Нифа и Нуф-Нуфа, и серого волка. Только поросята в этой сказке злые и хитрые, а волк добрый и доверчивый.

Занятие № 14. Упражнение «Формирование намерения»

Напишите рассказ о дне из Вашего идеального будущего (например, лет через 5). Нафантазируйте все, чего хотите. Опишите в деталях все, что Вы видите, слышите и чувствуете.

Используйте формулировки:

а) от первого лица, то есть с «Я»,

б) в настоящем времени,

в) позитивные, без частицы «не».

Когда рассказ готов, перечитывайте его каждый день и представляйте как можно реалистичнее то, что там описано.

Читайте при каждом удобном случае. А если в Вашем воображении появились какие-либо новые детали, добавьте их в текст. Вы можете переписывать эту историю по мере ее совершенствования.

Если вы работаете над своим текстом достаточно, то очень скоро начнете переживать душевное состояние, которое можно сравнить с «состоянием полета». Вы как будто поднимаетесь на более высокий уровень и начинаете смотреть на все как будто с большей высоты, более глобально и в перспективе.

Занятие № 15. Упражнение «Ревизия взаимоотношений»

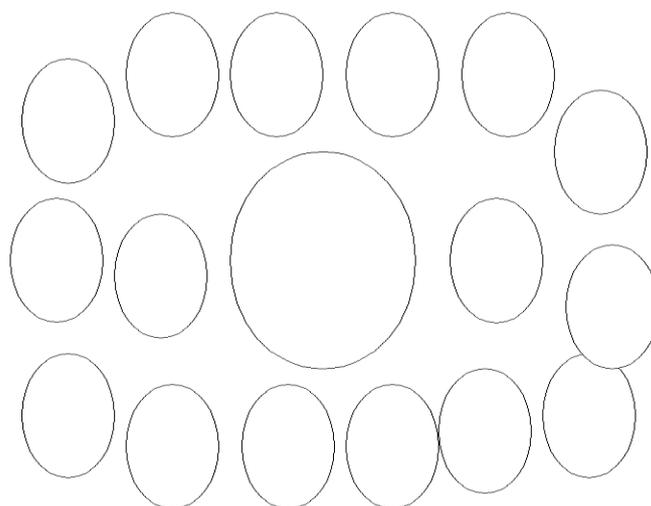
Нарисуйте себя и окружающих Вас в жизни людей символически, в виде кружочков.

Нарисуйте стрелки от Вас к другим людям и от них к Вам.

Обозначьте, что именно Вы даете другим, и что они дают Вам. Это может быть что угодно: чувства, предметы, явления, действия.

Подпишите эти стрелки.

Нарисуйте также стрелки, обозначающие то, что Вы отдаете не этим людям, а в остальной окружающей мир, а также нарисуйте такие же знаки от других людей: что они отдают не Вам, а другим людям.



Теперь взгляните на свой рисунок и ответьте на вопросы:

1. С кем и как Вы контактируете: с кем больше, с кем меньше?
2. От кого Вы больше получаете? От кого — меньше?
3. Кому Вы больше даете? А кому — меньше?
4. Что есть общего, какие закономерности Вы видите?
5. Избегаете ли Вы контактов с кем-либо? Почему?
6. Хотели ли Вы контактов с кем-либо? Почему?
7. Избегаете ли Вы чьего-либо желания контактировать с вами? Почему?
8. Хотели ли Вы, чтобы кто-либо еще контактировал с Вами?
9. Получаете ли Вы от других все, в чем вы нуждаетесь?
10. Удастся ли Вам отдавать в окружающую среду все, что Вы хотите отдать, и все, что Вам не нужно?

Теперь нарисуйте длинную линию потребностей в контактах, один конец которой соответствует полному избеганию контактов, а второй — полному и непрерывному стремлению к контактам.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Где Вы расположите себя на этой линии?
2. По каким признакам своей жизни и событий Вы узнаете, что находитесь именно в этом месте этой линии?
3. Где Вы хотели бы быть расположены?
4. По каким признакам Вы сможете узнать, что пришли к тому, к чему хотели бы прийти?

Занятие № 16. Упражнение "Постановка цели"

Сформулируйте и запишите в графе №1 Ваши цели и планируемые достижения.

Напишите 6-10 ответов на каждый из перечисленных вопросов.

Избегайте копирования ответов, не переносите их автоматически из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на вопрос, даже если Вам кажется, что ответ будет аналогичным.

Опишите события, которые вы хотите видеть в своей жизни: ваши цели, достижения

1. Что случится, если событие произойдет?
2. Чего не случится, если событие произойдет?
3. Что случится, если событие не произойдет?
4. Чего не случится, если событие не произойдет?

Например: цель: поступить в университет.

1. Что случится, если событие произойдет?

- я буду чувствовать себя уверенно;
- я смогу отдать ребенка в платную школу;
- моя семья сможет путешествовать;
- я не смогу достаточно времени уделять ребенку;
- я не смогу планировать свой день так, как хочу;
- я не буду считать копейки.

2. Чего не случится, если событие произойдет?

- разногласий и конфликтов в семье из-за нехватки денег;
- отказа в кредите.

3. Что случится, если событие не произойдет?

- я не смогу оплатить свою учебу в институте;
- я буду зависим(а);
- в семье будут разногласия;
- у меня может начаться депрессия;
- я смогу посвятить свое время семье.

4. Чего не случится, если событие не произойдет?

- я не смогу сделать карьеру;
- я не смогу взять кредит в банке;
- я не смогу помогать родителям.

Написав все ответы, проранжируйте их по значимости.

Таким образом, вы можете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас после осуществления этого желания.

Теперь расставьте приоритеты для ваших целей.

Приоритеты расставляются по мере значимости событий, на данный период вашей жизни.

Пример:

Плюсы от достижения цели (нумерация по степени значимости):

1. Я буду чувствовать себя уверенно.
2. Я смогу отдать ребенка в платную школу.
3. Моя семья сможет путешествовать.
4. Я буду экономически независим(а).

Минусы от достижения цели:

1. Я не смогу уделять ребенку достаточно времени.
2. Я не смогу планировать свой день так, как хочу.

Плюсы от того, что все останется так, как есть:

1. Я смогу посвятить свое время семье.

Минусы от того, что все останется так, как есть:

1. Я буду зависим(а).
2. Я не смогу сделать карьеру.
3. Я не смогу помогать родителям.
4. Я не смогу оплатить свою учебу в институте.
5. Я не смогу взять кредит в банке.
6. У меня может начаться депрессия.

Как расширилось либо изменилось Ваше представление о Вашей цели?

Возможно, Вам хочется достичь не единственную цель, а много различных целей, тогда это упражнение поможет Вам выбрать, чем заняться в первую очередь, и определиться с приоритетными направлениями на данном этапе жизни.

Кроме того, может случиться так, что цель, с которой вы работали, отойдет на второй план, и обнаружатся цели (желания), которые вы не считали главными.

Занятие № 17. Упражнение "Ценности"

Предлагаем Вам примерный план ценностей.

Примерный постолк, поскольку Ваша задача в этом упражнении состоит в том, чтобы «обогащить» этот список своими жизненными ценностями.

Наш список таков:

- интересная работа;
- общественное признание;
- материальный достаток;
- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода.

• Дополните этот список своими ценностями, затем выберите из списка пять самых важных для Вас пунктов и два пункта, которые не очень значимы в данный момент.

Ответьте на вопросы и запишите Ваши ответы:

1. Что в Вашем списке стоит на первом месте?
2. Что на последнем?
3. Легко ли Вам было расставлять приоритеты?
4. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

Приложение 2.

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы:

смерть любимого человека;

вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

сексуальное насилие;

нежелательная беременность;

«потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

наркотическая и алкогольная зависимость;

уход из дома;
самоизоляция от других людей и жизни;
резкое снижение поведенческой активности;
изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
частное прослушивание траурной или печальной музыки;
«приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все это закончится» – косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Приложение 3.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

1. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
2. Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
3. Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
4. Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
5. Чаще бывайте в школе.
6. Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Развеем мифы

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле. Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его. Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

Приложение 4

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни...

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи;
- чувствует себя никому не нужным;
- не может сам разрешить сложную ситуацию;
- накопилось множество нерешенных проблем;
- боится наказания;
- хочет отомстить обидчикам;
- хочет получить кого-то или что-то.

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация;
- проблемы в учебе;
- мало друзей;
- нет устойчивых интересов, хобби;
- перенесли тяжелую утрату;
- семейная история суицида;
- склонность к депрессиям;
- употребляющие алкоголь, наркотики;
- ссора с любимой девушкой или парнем;
- жертвы насилия;
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой;
- отмечается резкая смена настроения;
- раздает любимые вещи;
- «приводит свои дела в порядок»;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- утратил самоуважение.

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку
- умеете показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним
- умеете слушать ребенка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц
- обратитесь за помощью к специалистам

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
 - не спорьте;
 - не предлагайте неоправданных утешений;
 - не смейтесь над подростком;

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида.

Именно поэтому тысячи людей – всех возрастов, рас и социальных групп – совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства час- то завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны

восприимчивым слушателем.

5. *Не спорьте.* Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. *Задавайте вопросы.* Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», то вам скорее всего не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?», «Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. *Не предлагайте неоправданных утешений.* Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги.