

Методическое пособие по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

БИБЛИОТЕКА
МАТЕРИАЛОВ

Управление образования

Администрации городского округа город Уфа

Республики Башкортостан

Научно-информационно-методический центр

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО

ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Методические рекомендации

Уфа– 2016

Профилактика суицидального поведения обучающихся. Методические рекомендации.-
Уфа:НИМЦ, 2016.-126с.

Автор-составитель: Новикова Е.В.

Рецензент: Тимерьянова Л.Н., к.п.н., доцент кафедры психологии ГАУ ДПО ИРО РБ

Предлагаемое пособие предназначено педагогам-психологам, социальным педагогам и посвящено актуальной проблеме профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

Несомненную практическую ценность для специалистов имеют представленные приложения, которые могут быть использованы в работе по профилактике суицидального поведения обучающихся.

Оглавление

1.1

Понятие о суицидальном поведении и суициде. Виды.

Основные причины.....6

1.2

Понятие о группе суицидального риска.....13

2

Диагностика суицидального риска у несовершеннолетних.....15

2.1

Диагностические признаки суицидального поведения.....15

2.2

Методический инструментарий по выявлению суицидального поведения у несовершеннолетних.....17

3

Профилактика суицидов среди несовершеннолетних.....37

3.1

Структура профилактики суицидального поведения.....38

3.2

Алгоритм маршрутизации несовершеннолетних с признаками суицидального поведения.....40

3.3

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков.....41

4

Психологическая помощь несовершеннолетним с суицидальным поведением.....43

4.1

Методика проведения индивидуальной профилактической беседы.....43

4.2

Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком.....44

4.3

Этапы профилактической беседы.....45

Приложения

Приложение 1. Законодательные и нормативные правовые акты, регулирующие профилактику суицидального поведения обучающихся.....47

Приложение 2. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях.....51

Приложение 3. Признаки, свидетельствующие о суицидальной

угрозе.....	76
Приложение 4. Образцы рабочей документации педагога-психолога.....	78
Приложение 5. Образцы программ занятий с обучающимися по профилактике суицидального поведения.....	84
Литература.....	123

Пояснительная записка

Проблема профилактики суицидального поведения обучающихся представляется особенно актуальной, поскольку в последние годы участились случаи суицидов и суицидальных попыток среди несовершеннолетних.

Мир высоких технологий, порождающий большое количество неудовлетворенных потребностей, а также ряд неустойчивых психических состояний, вносит деструктивное начало в жизнь индивида.

Причины суицида возникают как результат социально-экономической нестабильности общества, изменений в содержании ценностных ориентаций, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия родительского внимания, именно поэтому проблема профилактики суицидального поведения у детей и подростков является наиболее важной проблемой современного общества.

В образовательных учреждениях города ведётся большая работа по сохранению жизни и здоровья подрастающего поколения. Проводятся городские и районные семинары для заместителей директоров по воспитательной работе, классных руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов, на которых обсуждаются вопросы о мерах, принимаемых в образовательных учреждениях по профилактике суицидов и суицидальных попыток среди детей и подростков.

В общеобразовательных организациях функционируют социально-психологические службы, которые регулярно проводят работу по выяснению микроклимата семьи, взаимоотношений ребенка со сверстниками, школьной успеваемости и др. В 2015г. Управление образования совместно с ГАУЗ Республиканский клинический психотерапевтический центр Министерства здравоохранения РБ и педагогами-психологами общеобразовательных учреждений проводили добровольное обследование по выявлению суицидального поведения и стрессовых состояний обучающихся 6-11 классов. Всего было обследовано 33 709 обучающихся.

Вопрос профилактики суицидов и суицидальных попыток и иных социальных проявлений среди обучающихся ежегодно рассматривается на заседаниях городских и районных комиссий по делам несовершеннолетних и защите прав с приглашением специалистов Республиканского клинического психотерапевтического центра Министерства здравоохранения РБ, депутатов Совета городского округа город Уфа Республики Башкортостан.

Осуществляется систематическая обучающая и разъяснительная работа с родителями обучающихся посредством бесед, родительских лекториев, собраний, круглых столов: «Укрепление взаимосвязи семьи и школы», «Как общаться с ребенком? Пути к бесконфликтной дисциплине», «Особенности поведения в подростковом возрасте» и другие.

Особое внимание уделяется психологическому состоянию обучающихся в период ГИА. Педагогами-психологами разработаны и проводятся классные часы, тренинги, школьники овладевают психотехниками, позволяющими мобилизоваться в стрессовой ситуации и контролировать собственные эмоции.

В работе по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних задействованы представители Республиканского наркологического диспансера №1, Следственного управления следственного комитета России по Республике Башкортостан и Управления ФСКН России по Республике Башкортостан, специалисты городских социально-психологических центров, медицинские работники детских поликлиник, практикующие в учреждениях образования беседы со старшеклассниками.

Данная система мероприятий необходима, поскольку позволяет осуществлять контроль и своевременную коррекцию суицидального поведения и стрессовых состояний.

1.Суицидальное поведение и суициды: общие понятия

1.1 Понятие о суицидальном поведении и суициде. Виды суицидального поведения. Основные причины*

Суицид - это умышленное самоповреждение со смертельным исходом. Человека, совершившего попытку суицида, либо демонстрирующего суицидальные наклонности называют суицидентом.

Суицидальное поведение- вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой (цель - смерть, мотив - разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни), то есть любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей- неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

По показателям суицидов среди молодежи Россия находится на четвертом месте в мире.

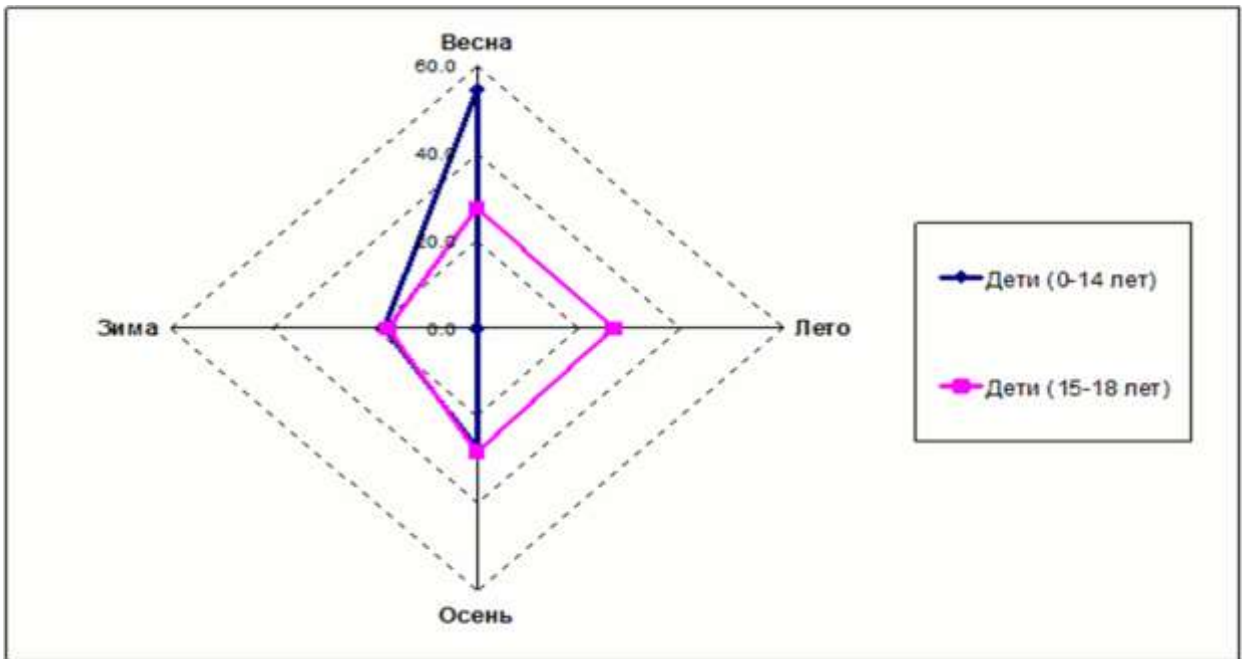
Статистика суицидов среди несовершеннолетних по Республике Башкортостан за 2015 год¹(таб.1).

Таблица 1.



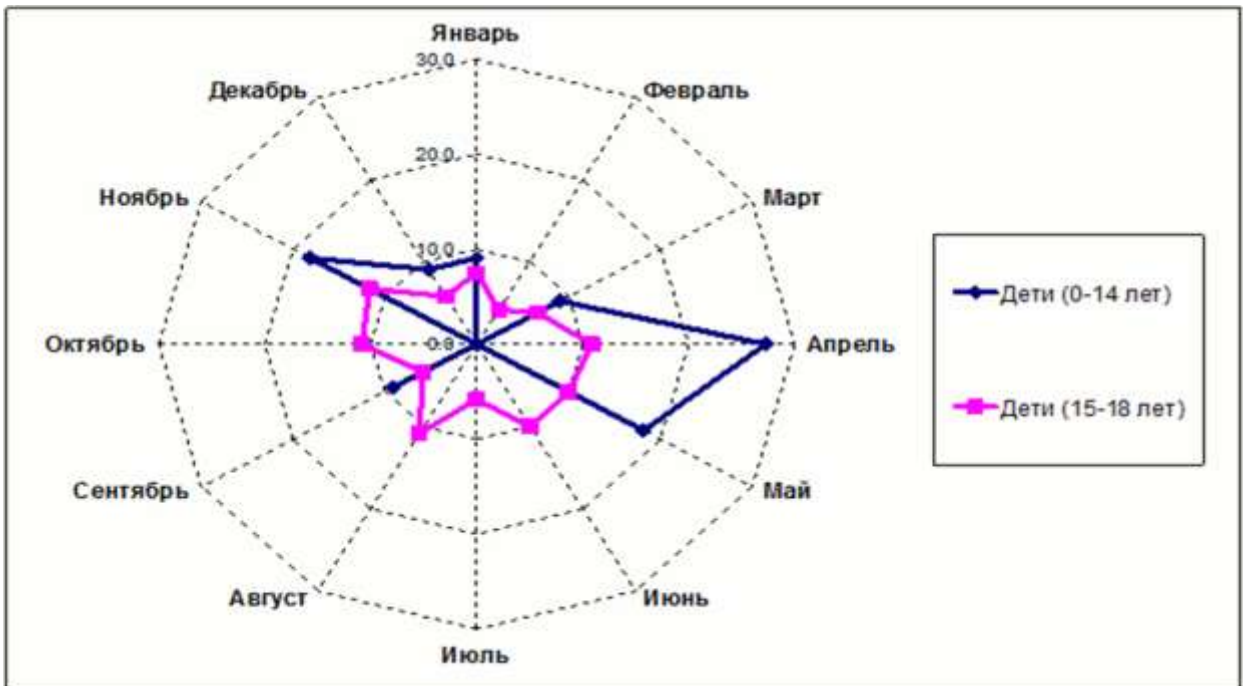
Распределение завершённых суицидов в г. Уфа среди детей 0-14 лет и 15-18 лет по времени года, %² (рис.1)

Рисунок 1.



Распределение завершенных суицидов в г. Уфа среди детей 0-14 лет и 15-18 лет по месяцам, % (рис.2)

Рисунок 2.



Под суицидальным поведением понимаются различные формы их активности, обусловленные стремлением лишить себя жизни и служащие средством разрешения личного кризиса, содержанием которого выступает острое эмоциональное состояние при столкновении личности с препятствием на пути удовлетворения её потребностей.

Динамика и этапы развития суицидального поведения

В суицидальном поведении принято выделять следующие этапы: предсуицидальный этап, этап реализации суицидальных намерений и постсуицидальный этап — в случае, если предпринятые суицидальные действия не закончились летальным исходом (рис.3).

Первая стадия - стадия вопросов о смерти и смысле жизни.

Вторая стадия - это суицидальные замыслы.

Третья стадия - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка.

Рисунок 3.

Предсуицидальный этап охватывает промежуток времени от первого появления суицидальных мыслей и побуждений до принятия решения о суициде. Этап реализации суицидальных намерений включает планирование предстоящего суицида (выбор наиболее приемлемого способа, места, времени совершения суицидального акта), подготовку к нему (завершение всех дел, написание предсмертной записки и проч.), последовательное осуществление суицидальных действий. Наконец, постсуицидальный период охватывает промежуток времени от одного до трех месяцев после совершения суицидальной попытки.

Субъективные причины суицида³



игнорирование
базовых потребностей

депривация, несформированность адекватного
эмоционального реагирования

II место
отвержение в
значимой группе
сверстников

III место
неразделённые чувства

IV место
проблемы успеваемости в
школе и в других
образовательных
учреждениях

Основными причинами суицида являются: дисгармония в семье, саморазрушающее поведение, насилие, депрессия, несформированное понимание смерти, ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

Виды суицидального поведения⁴

**Суицидальные реакции по типу «призыва»
(«крик о помощи»)**

- Индивид совершает суицидальную попытку, привлекая внимание окружающих.
- К данной группе относят **демонстративно-шантажные попытки**, предпринимаемые с целью повлиять на определённых лиц из социального окружения (родителей, значимых окружающих).

Суицидальные реакции по мотиву «неудачной любви»

- Человек совершает суицид под влиянием интенсивных любовных переживаний при разрыве отношений, измене, ранней беременности.
- Любовь выступает как мотив суицида чаще у молодых людей 15 -17 лет.

Суицидальные реакции по типу «синдром Вертера»

- Сразу после публикации роман Иоганна Вольфганга Гете «Страдания молодого Вертера», вышедший в 1774 году, вызвал целую волну самоубийств среди молодых людей.
- Подражательное суицидальное поведение психологи именуют эффектом (синдромом) юного Вертера.
- По результатам исследования Дэвид Филлипс пришел к выводу, что после публикации на первых полосах газет сообщения о самоубийстве, число совершаемых суицидов резко увеличивается.

1.2 Понятие о группе суицидального риска

Группа суицидального риска — это собирательное определение для представителей населения, наиболее склонных к суициду и суицидальному поведению.

Широкое распространение получила классификация, в соответствии с которой выделяют биологические, психолого-психиатрические и социально-средовые факторы суицидального риска (табл.2).

Таблица 2

Факторы суицидального риска

2. Определенные социальные характеристики (отсутствие

семьи, постоянного места

работы и др.).

3. Суицидальные попытки или эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом

3. Доступность средств

суицида

К группе риска в первую очередь относятся подростки: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”; злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; с затяжным депрессивным состоянием; свехкритичные к себе подростки; страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней; фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; страдающие от болезней или покинутые окружением подростки из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей; из семей, в которых были случаи суицидов.

Таким образом, анализ статистических данных показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. Подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали против безучастности и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки.

Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д. 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.

2. Диагностика суицидального риска у несовершеннолетних

В данном разделе приводятся примеры того методического инструментария, который может быть использован психологами в контексте деятельности по профилактике суицидального риска в детской и подростковой среде.

Каждый психолог и педагог, разрабатывающий свою индивидуальную программу, может произвольно комбинировать те или иные методики, исходя из своей логики диагностики и последующей превенции. Хотелось отметить, что во втором случае методический инструментарий играет вспомогательную роль, применяя его, психолог не только получит результаты диагностики суицидального риска, но сможет их использовать при консультировании родителей или подростков.

2.1 Диагностические признаки суицидального поведения

Внешние маркеры суицидального поведения

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Повышенная подвижность мышц лица, часто неестественная мимика, или наоборот отсутствие мимических реакций.
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность (все время лежит на диване), либо наоборот двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- Тревога беспредметная (не могу сказать по поводу чего тревожусь), тревога предметная (зная и говорю по поводу чего тревожусь).
- Ожидание непоправимой беды, страх.
- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий.

- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Словесные маркеры
- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?») и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

На что родителям стоит обратить внимание?

- изменения настроения,
- нарушение аппетита – отсутствие или, наоборот, чрезмерный аппетит;
- нарушения сна – поверхностный сон, кошмары;
- быстрая утомляемость;
- фобии, попытки убежать или спрятаться от чего-либо, конкретные страхи;
- изменения в отношении к своей внешности;
- агрессии и вспышки гнева;
- концентрация на «здесь и сейчас», нежелание строить планы на будущее;
- самоизоляция, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.);
- нежелание посещать образовательное учреждение (в том числе увеличение числа прогулов);
- серьезные изменения в состоянии здоровья (частые недомогания, частые головные боли и др.)

2.2 Методический инструментарий по выявлению суицидального поведения у несовершеннолетних

1. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)

Методика оценивает психологическое здоровье учащихся. Для оценки успешности работы школы в сфере охраны здоровья могут использоваться критерии психологического

здоровья школьников. К ним относятся распространенность астеноневротических, дискомфортных (дезадаптационных) состояний, уровни напряженности, тревожности, дистресса и другие показатели, отражающие сниженный уровень психологической адаптации учащихся. Тест состоит из 15 вопросов. Возраст тестирования 10-15 лет.

Диагностические материалы теста не могут заменить медицинского обследования и поэтому носят ориентировочный характер, однако они позволяют не только получить данные для занесения в индивидуальные карты учащихся и листки здоровья в классных журналах, но и повысить интерес школьников к укреплению собственного здоровья.

2. Опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья»

Опросник позволяет дать первичную оценку состояния психического здоровья школьников. Данный опросник разработан на базе ПНД г. Сургута, доказана его надежность и валидность. С помощью данного опросника можно охватить большое количество учеников одновременно (групповое тестирование). Уже на первом этапе необходимо обратить особое внимание на подростков, имевших в прошлом попытки суицида. Опросник состоит из 26 утверждений. Возраст – подростковый.

3. Методика самооценки школьных ситуаций О.Кондаша

Методика предназначена для диагностики тревожности по шкале тревожности. Методика разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» О.Кондаша (1973). Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции. Данная шкала выявляет такие виды тревожности, как школьная, самооценочная, межличностная. Методика состоит из 14 ситуаций, каждую из которых надо оценить по бальной шкале. Возраст – от 7 класса и старше.

4. Шкала тревоги Ч.Д.Спилбергера

Шкала тревоги Ч.Д.Спилбергера (State-TraitAnxietyInventory - STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергером и адаптирован Ю.Л.Ханиным. Методика состоит из двух частей по 20 вопросов. Возраст – начиная с школьного возраста.

5. Шкала тревожности Р.Сирса

Методика предназначена для определения уровня тревожности у дошкольников и младших школьников. Оценку школьника по данной шкале в качестве эксперта проводит их учитель или знающий ученика психолог. Состоит из 14 вопросов.

6. Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров)

Методика выявляет депрессивное состояние (главным образом тоскливой или меланхолической депрессии). Она дает возможность установить тяжесть депрессивного состояния на данный момент. Методика состоит из 44 вопросов. Возраст – подростковый.

7. Шкала безнадежности (депрессии) А.Бека

Шкала безнадежности А.Бека(англ. BeckHopelessnessInventory, сокр. ВНИ) является одним из чаще всего используемых опросников для прогнозирования суицида, который заполняется самостоятельно. Шкала была разработана А. Беком и группой его сотрудников в Центре Когнитивной Терапии Медицинской Школы Университета Пенсильвании (США). Методика измеряет выраженность негативного отношения к субъективному будущему. Состоит из 20 утверждений. Возраст – подростковый и взрослый.

8.Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)

Рисуночная методика оценки суицидального риска.

Тест помогает выявить уровень сформированности суицидальных намерений субъекта. Респонденту предлагается рисунок, который надо закончить карандашом. Возраст – от 11 до 15 лет.

9. Методика определения степени риска совершения суицида (И.А. Погодин)

Предлагаемая методика может способствовать психологам в

установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем, ее могут использовать педагоги и социальные работники для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии. Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор информации осуществляется традиционными методами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов.

10. «Опросник суицидального риска» (модификация Т.Н. Разуваевой)

Методика предназначена для экспресс-диагностики суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

По сравнению с другими одношкальными методиками, так или иначе измеряющими уровень эмоциональной дезадаптации (опросники тревожности, нейротизма и др.), в ОСР имеет место попытка качественной квалификации симптоматики – выявления индивидуального стиля и содержания суицидальных намерений данного человека. Состоит из 29 утверждений. Возраст – 8-11 класс.

11. Тест выявления суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич)

Тест предназначен для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у учащихся. Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель

которого валируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Результаты диагностики позволяют выявить не только непосредственное наличие суицидального риска у испытуемого, но и дают информацию о других факторах как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Состоит из 85 некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций. Возраст – 5-11 класс.

12. Тест уверенности в себе С.Рейзаса

Тест уверенности в себе С.Рейзаса, или Райдаса (Rathus Assertiveness Schedule) разработан Спенсером Рейзасом (Spencer A. Rathus) в 1973 году. Методика предназначена для диагностики степени уверенности в себе (ассертивности) и определения собственного поведения в конфликте. Содержательный анализ утверждений теста С.Райдаса показывает, что данная методика может быть использована для диагностики уверенности в себе, которая преимущественно проявляется в общении с окружающими, т.е. "коммуникативной" уверенности. Опросник состоит из 30 вопросов. Примерное время тестирования 15-20 минут.

13. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (Д. Амирхан).

Методика направлена на исследование базисных копинг-стратегий преодоления стресса. Разработана Д. Амирханом в 1990 году. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение). Состоит из 33 утверждений. Возраст – подростковый и выше.

14. Патохарактерологический опросник (А.Е.Личко)

Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) разработан А.Е. Личко на основе концепции психологии отношений в отделении подростковой психиатрии НИИ им. В.М. Бехтерева. Опросник предназначен для определения в подростковом возрасте (14-18 лет) типов характера при психопатиях, психопатических развитиях, а также при акцентуациях характера, являющихся крайними вариантами нормы. Составлен и апробирован патохарактерологический опросник для подростков А.Е. Личко в 1970 г. Опросник состоит из фраз, содержащих 25 тем. В число тем вошли: оценка собственных витальных функций (самочувствие, настроение, сон, сексуальные проблемы и т.д.), отношение к близким и окружающим (родителям, друзьям, школе и т.п.) и к некоторым абстрактным категориям (к критике, к наставлениям, к правилам и законам и т.п.). Также опросник ПДО используется при дифференциальной диагностике демонстративных и истинных попыток самоубийства у подростков. В наборы включены фразы, отражающие отношение разных характерологических типов к ряду жизненных проблем, а также фразы индифферентные, не имеющие диагностического значения. Возраст – 14-18 лет.

15. Тест фрустрационной толерантности (С.Розенцвейга)

Методика предназначена для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих деятельности или удовлетворению потребностей личности. Материал теста состоит из серии рисунков, представляющих каждого из персонажей во фрустрационной ситуации. На каждом рисунке слева персонаж представлен во время

произнесения слов, описывающих фрустрации другого индивида или его собственную. Персонаж справа имеет над собой пустой квадрат, в который должен вписать свой ответ, свои слова. Черты и мимика персонажей устранены из рисунка, чтобы способствовать идентификации этих черт (проективно). Состоит из 24 рисунков. Возраст – детский вариант (4-13 лет), взрослый (с 15 лет), в интервале возможно использование как детской, так и взрослой версии теста. При выборе детской или взрослой версии теста в работе с подростками необходимо ориентироваться на интеллектуальную и эмоциональную зрелость испытуемого.

16. Опросник социально-психологической адаптации (К.Роджерса–Р.Даймонда)

Опросник социально-психологической адаптации (СПА), разработан Карлом Роджерсом и Розалин Даймонд (Carl R. Rogers, Rosalind F. Dymond) в 1954 году.

Опросник предназначен для выявления особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию». Опросник анализирует то, насколько адекватно школьник переживает и осознает в критические моменты особенности своей личности и своих состояний, ибо от точности такого отражения во многом зависит успешность его совладания с новыми требованиями, адаптации к ним. Как измерительный инструмент шкала СПА обнаружила высокую дифференцирующую способность в диагностике не только состояний школьной адаптации-дезадаптации, но и особенностей представления о себе, его перестройки в возрастные критические периоды разлития и в критических ситуациях, побуждающих школьника к переоценке себя и своих возможностей. Шкала состоит из 100 суждений, из них 37 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности, следующие 37 – критериям дезадаптированности; 26 высказываний нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала (шкала лжи). Возраст – с 12 лет.

17. Опросник агрессивности (А.Басса–А.Дарки)

Опросник А.Басса-А.Дарки (Buss-DurkeyInventory) разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций: Физическая агрессия, Косвенная, Раздражение, Негативизм, Обида, Подозрительность, Вербальная агрессия, Чувство вины. Состоит из 75 утверждений. Методика предназначена для обследования испытуемых в возрасте от 14 лет и старше.

18. Методика Р.Сильвера «Нарисуй историю»

«Нарисуй историю» (Draw-a Story, DAS) – проективная методика исследования личности. Предложена Р. Силвером в 1987 г. Основным назначением теста «Нарисуй историю» является диагностика эмоциональных нарушений, в том числе, депрессий, включая их маскированные варианты. Депрессивное расстройство может определяться по характеру подростковых рисунков, в том числе, по преобладанию в них негативной тематики (изображения печальных, одиноких, беспомощных, пытающихся покончить жизнь самоубийством или находящихся в смертельной опасности персонажей). Данный тест

отличается от большинства проективных методик, тем, что имеет количественный показатель, кроме того в данном тесте дифференцирует различия между депрессивным состоянием и аутоагрессивным. Подобный подход дает возможность выделить из общего числа депрессивных подростков тех, кто имеет аутоагрессивные тенденции, и на которых в данный момент стоит больше всего обратить внимание педагогов, психологов и родителей. Тестирование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Состоит из двух из 13 или 15 стимульных рисунков с изображением людей, животных и неодушевленных о которых просят придумать, что происходит с изображенными персонажами и предметами на листе бумаги. Возраст – с 5 лет, проводится для подростков и взрослых.

19. Метод цветочных выборов адаптированный Л.Н.Собчик

Метод цветочных выборов представляет собой адаптированный вариант цветочного теста М.Люшера. Данный метод представляет собой глубинный метод исследования неосознаваемых переживаний, связанных как с ситуативно обусловленным состоянием, так и с базовыми индивидуально типологическими особенностями конкретного человека. Данная методика раскрывает ситуативную реакцию и состояние индивида, а так же позволяет определить личностные особенности конкретного индивида в конкретной ситуации. Методика лаконична, как в предъявлении, так и в интерпретации; обладает способностью диагностировать наиболее непосредственные, неподвластные сознанию проявления индивидуально-личностных свойств.

Ребенку предлагается выбрать из разложенных перед ним цветочных таблиц самый приятный цвет, сообразуясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент. Каждый раз испытуемому следует предложить выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся, пока все цвета не будут отображены. Через 2—5 минут, предварительно перемешав цветочные таблицы, нужно снова разложить их перед испытуемым в другом порядке и полностью повторить процедуру выбора, сказав при этом, что исследование не направлено на изучение памяти и что он волен выбирать заново нравящиеся ему цвета так, как ему это будет угодно. Состоит из 8 цветочных таблиц. Возраст – младший школьник и выше.

20. Метод незаконченных предложений С.И.Подмазина

Методика относится к группе проективных тестов. Каждое из незаконченных предложений направлено на выявление отношений испытуемого к той или иной группе социальных или личностных интересов и пристрастий. Цель — исследование направленности личности учащегося, системы его отношений. Некоторые группы предложений касаются испытываемых человеком страхов и опасений, чувства вины, затрагивают взаимоотношения со сверстниками, родителями, собственные жизненные цели.

Полученные психодиагностические данные помогут специалисту объективно оценить ситуацию и состояние подростка, определить степень риска и мотивы, выявить суицидальные и антисуицидальные факторы, а также подобрать эффективные стратегии коррекционной помощи и психологической поддержки.

Состоит из 56 незаконченными предложениями, условно поделенными на 7 тематических блоков (по 8 предложений в каждом блоке): отношение к учебе, отношение к школе, отношение к семье, отношение к сверстникам, отношение к самому себе, отношение к окружающим людям и отношение к своему будущему. Возраст – подростковый.

21. Шкала определения уровня депрессии.

Методика разработана В. Зунга и адаптирована Т.Н. Балашовой. Депрессия проявляется по-разному, в зависимости от психологической акцентуации характера. У гипертимного подростка — склонность к риску, пренебрежение опасностью. У циклотимного — субдепрессия, аффекты, печаль отчаяния, неосознанное желание навредить самому себе. У эмоционально-лабильных подростков значимы аффективные реакции интрапунитивного типа (тип реагирования личности на состояние фрустрации, характеризующийся внутренней направленностью («уход в себя»), самообвинением и порождающий состояние депрессии).

Суицидальное поведение отличается быстрым принятием решения, основывается на мало определенном стремлении что-то с собой сделать. Другим фактором может служить желание забыться. Чаще всего к саморазрушающему поведению толкает эмоциональная холодность близких и значимых лиц.

Сенситивные подростки страдают от чувства собственной неполноценности — реактивная депрессия и вызревание суицидальных намерений с неожиданной их реализацией.

Психастенические подростки в состоянии расстройства адаптации характеризуются нерешительностью, испытывают страх ответственности, страх ущерба социального статуса.

Для детей с шизоидной акцентуацией характерно применение допингов. Подросток с эпилептоидной акцентуацией на фоне аффекта может перейти меру осторожности. В состоянии одиночества или в безысходной ситуации агрессия может обернуться на самого себя: наносятся порезы, ожоги, порой из мазохистических побуждений. Опьянения нередко протекают с утратой контроля над собой.

Истероидные подростки предрасположены к демонстративным суицидам. Все интересы подростка с неустойчивой акцентуацией направлены на получение удовольствий.

Конформный подросток может совершить суицид за компанию.

Опросник, состоящий из 20 утверждений, разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, для скрининг-диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

Методика поможет определить степень депрессии у ребенка и предупредить риск появления у него суицидального поведения. Полное тестирование с обработкой занимает 20–30 минут.

22. Тест на аддикцию Лозовой Г.В определяет склонность человека к 13 видам зависимостей (алкоголь, лекарственные препараты, компьютерная зависимость, межполовые отношения и т.д.). Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям.

23. Скрининг-диагностика. Поскольку в большинстве российских школ педагог-психолог, как правило, один, то в проведении скрининг-диагностики могут помочь классные руководители, которые лучше остальных знают своих учащихся, их характер, особенности поведения и семейную ситуацию.

Для скрининг-диагностики используется карта индикаторов суицидального риска (табл. 3), которую классные руководители заполняют самостоятельно на каждого ученика в классе.

Инструкция по заполнению звучит следующим образом:

«Ознакомьтесь с индикаторами суицидального риска. Проанализируйте поведение каждого учащегося вашего класса в соответствии с данными индикаторами. За каждый имеющийся у учащегося индикатор суицидального риска ставится 1 балл».

Таблица 3

Индикаторы суицидального риска

Интерпретация результатов:

- менее 9 баллов - риск суицида незначителен;
- 10–21 балл - риск суицида присутствует;
- более 21 балла - риск суицида значителен.

Данные карты классный руководитель может вести в течение всего учебного года и заполнять, например, в конце четверти или полугодия с целью профилактики суицидов среди учащихся.

Также при скрининг-диагностике можно использовать карту «риска» (табл. 4).

Инструкция звучит следующим образом:

«Ознакомьтесь с факторами суицидального риска. Проанализируйте поведение каждого учащегося вашего класса исходя из данных факторов. Подсчитайте количество баллов у каждого учащегося в соответствии с правилами математического сложения».

Таблица 4.

Карта «риска»

Интерпретация результатов:

- менее 9 баллов — риск суицида незначителен;
- 9–15,5 балла — риск суицида присутствует;
более
- 15,5 балла — риск суицида значителен. (Педагог-психолог работает с этой группой детей.)

24. Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (МПДО)

Формирование суицидального поведения в детском и подростковом возрасте во многом зависит от некоторых особенностей личности суицидента. У большинства суицидально ориентированных лиц наблюдается эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, сензитивность, некоторая эксплозивность, импульсивность. Эти черты выражены нередко на уровне акцентуаций характера. Особенно это относится к таким типам акцентуаций, как истероидный, сензитивный, эпилептоидный.

Разработанный А.Е. Личко метод патохарактерологического исследования подростков, названный Патохарактерологическим диагностическим опросником (ПДО), предназначен для определения в возрасте 14–18 лет типов акцентуации характера и типов психопатий, а также сопряженных с ними некоторых личностных особенностей (психологической склонности к алкоголизации, делинквентности и др.). Однако следует отметить, что при всех своих достоинствах опросник А.Е. Личко из-за сложности и необходимости больших временных затрат (от 1 до 1,5 часа на одного человека) школьными педагогами-психологами используется очень редко. Кроме того, ПДО весьма трудно применять в групповом варианте. Школьному педагогу-психологу необходим более портативный тест, легко применяемый в групповой диагностике. С этой целью был разработан модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (МПДО). Методика позволяет определить тип акцентуации характера у подростка и выявить определенные личностные черты, характерные для лиц с суицидальным поведением.

Преимущества МПДО:

1. В текст опросника включены только диагностические вопросы, что позволило резко уменьшить его объем (с 351 до 143 вопросов).

2. Диагностически значимыми считаются только ответы «да», что позволяет провести обследование в один прием (а не в два, как в ПДО, где после выбора «да» испытуемый должен, выбрав нетипичные для него утверждения, обозначить их индексом «нет»).

3. Значительная доля обработки результатов теста проводится самими испытуемыми: подсчет баллов на бланке ответов выделение шкал с наибольшей суммой баллов. Процедура обследования упрощена настолько, что учащиеся, опираясь на руководство к тесту, могут осуществить самотестирование в ходе индивидуальной консультации в кабинете педагога-психолога. В среднем время обследования одного человека составляет 30–35 минут. Тест удобен и в групповом варианте.

Опросник включает 143 утверждения, составляющих 10 диагностических и одну контрольную шкалу (шкалу лжи). В каждой шкале по 13 утверждений. Утверждения в тексте опросника предъявляются в случайном порядке. Диагностируются гипертимный, циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, тревожно-педантический, интровертированный, возбудимый, демонстративный и неустойчивый типы.

25. Тест «Суицидальная мотивация»

Методика позволяет выявить и количественно оценить семь основных мотивационных аспектов суицидального поведения.

Тест состоит из 35 наиболее типичных утверждений. Каждому мотивационному компоненту соответствует 5 высказываний:

1. Альтруистическая мотивация (смерть ради других) — 1, 8, 15, 22, 29.

2. Анемическая мотивация (потеря смысла жизни) — 2, 9, 16, 23, 30.
3. Анестетическая мотивация (невыносимость страдания) — 3, 10, 17, 24, 31.
4. Инструментальная мотивация (манипуляция людьми) — 4, 11, 18, 25, 32.
5. Аутопуническая мотивация (самонаказание) — 5, 12, 19, 26, 33.
6. Гетеропуническая мотивация (наказание других) — 6, 13, 20, 27, 34.
7. Поствитальная мотивация (надежда на что-то лучшее после смерти) — 7, 14, 21, 28, 35.

С целью исследования суицидальных мотивационных комплексов подростку предлагается заполнить опросник или ответить устно на предложенные ниже высказывания, используя для этого 4 варианта ответа:

- 1) «да» — в том случае, если подросток полностью согласен с утверждением, предложенным ему;
- 2) «частично» — если высказывание не полностью соответствует переживаниям подростка;
- 3) «сомневаюсь» — если подросток не уверен, подходит ли ему высказывание или нет;
- 4) «нет» — в том случае, если подросток уверен, что данное высказывание не соответствует его переживаниям.

Каждый из вариантов ответа оценивается количественно в баллах: «да» — 3 балла; «частично» — 2 балла; «сомневаюсь» — 1 балл; «нет» — 0 баллов. Общая сумма баллов по всем 5 высказываниям, относящимся к одному из мотивационных комплексов, определяет выраженность данного комплекса. Максимальная выраженность может равняться соответственно: $5 \times 3 = 15$ баллам. Минимальная — 0 баллов.

На основании количественных показателей по каждой из 7 шкал строится график, позволяющий наглядно отобразить спектр суицидальной мотивации у данного конкретного подростка, и на этом основании судить о выраженности суицидальных тенденций.

Содержание теста:

26. Проективные методики по выявлению суицидального поведения

Данные методики являются проективными и соответственно не могут выступать в качестве основных методов. Но они являются хорошими вспомогательными методиками, тем более что тема суицида в них завуалирована. Ребенку нужно просто раскрасить рисунок так, как ему хочется. Впоследствии на основе результатов педагог-психолог может предполагать наличие у ребенка суицидального риска и исходя из этого строить свою дальнейшую работу с ребенком.

Тест «Ваши суицидальные наклонности» З.Королева

Инструкция. Перед тобой некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Задание — закончи рисунок, придав фигуре некую завершенность. Для этого тебе нужно раскрасить фигуру таким образом, чтобы картина понравилась тебе самому (рис.4).



Ключ к тесту:

- Если в рисунке оказалось больше закрашенных, чем пустых мест, то это говорит о том, что в данный момент жизни ребенок пребывает в мрачном настроении духа. Его что-то гнетет, он переживает из-за каких-то событий или беспокоится о чем-то важном для него, однако это состояние временное, и оно обязательно пройдет. Ребенок не склонен к суициду, любит жизнь и искренне не понимает тех, кто готов с ней добровольно расстаться.
- Если ничего не закрашено в заданной фигуре, она только обведена, то это говорит о железной воле и крепких нервах. Исследуемый никогда не позволит себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, он считает это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему миру. Как бы ни была трудна жизнь, он будет жить, готов бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.
- Если закрашено не больше трех маленьких частей фигуры, то это значит, что при определенных обстоятельствах испытуемый мог бы задуматься о самоубийстве. Если бы все обернулось против него, то, возможно, он предпринял бы такую попытку. Однако испытуемый оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся ему очень ужасными, он всегда видит свет в конце туннеля.
- Если закрашена вся левая сторона фигуры, то это говорит о чрезмерной ранимости и чувствительности, ребенок остро воспринимает несправедливость жизни и страдает от этого. Он склонен к суициду, и иной раз единственное, что его останавливает перед

решительным шагом, — любовь к близким людям. Он не хочет причинять им боль и поэтому подавляет в себе суицидальные наклонности.

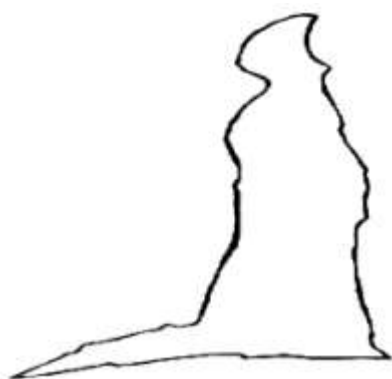
- Если закрашена вся правая сторона фигуры, то это говорит о том, что испытуемый зачастую использует свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: шантажирует близких своим возможным самоубийством, заставляет выполнять свои требования. Он несправедлив, с ним очень тяжело жить.

- Если продолжено уже начатое закрашивание заданной части фигуры, то это говорит о том, что подсознательно испытуемый думает о смерти, его мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

Тест «Ваши мысли о смерти»

Инструкция. Перед тобой фигура, несущая в себе символическое значение смерти. Эта картина явно не закончена, в ней не хватает каких-то важных деталей. Дорисуй недостающие фрагменты, завершив картину смерти (рис.5).

Рисунок 5



Ключ к тесту:

- Если вы не стали прорисовывать детали фигуры, то это говорит о том, что вы не любите размышлять о смерти, для вас это пока отвлеченная тема, философская. Вы гоните от себя черные мысли, предпочитая держать в голове радости жизни, а не горести смерти.

- Если вы тщательно прорисовали все детали данной фигуры, превратив ее в старуху с косой, или женщину в белом саванне, или в другого подходящего персонажа, то это говорит о том, что вы не боитесь смерти, вы понимаете, что так устроена жизнь и все живые существа когда-нибудь умрут. Разумеется, подобные мысли вас не радуют, однако печалиться по этому поводу вы тоже не желаете. У вас здоровое отношение к вопросу смерти.

- Если вы полностью закрасили силуэт и пририсовали к нему какие-то детали (косу за спиной или профиль), то это выдает ваше болезненное отношение к смерти. Вы часто размышляете на эту тему и нервничаете. Возможно, у вас были в жизни тяжелые утраты, которые не прошли для вас бесследно, вы боитесь смерти и ненавидите ее.

- Если вы причудливо раскрасили силуэт (узоры, полосы), то это значит, что вы одержимы мыслью о смерти, она представляется вам желанной и загадочной, таинственной и влекущей. Вы все время задаетесь вопросом — существует ли загробная жизнь? Ваш ищущий ум не остановится пока ни на одной из вер, вы находитесь в постоянном поиске, анализируете все сведения, хотите приподнять завесу над этой тайной. Пока вы заняты теоретическими изысканиями, все нормально, для вас нет никакой опасности. Только не переходите к практическим опытам.
- Чем подробнее и четче нарисованный вами фон, тем больше времени вы проводите в размышлениях о смерти. Если вы фон нарисовали ярче, чем основную фигуру, то это значит, что вы настроены пессимистично, возможно, размышляете о своей горькой участи и несправедливости жизни.
- Если вы разделили загадочную фигуру на несколько фигур поменьше, передав их во взаимодействии (луна над головой человека, стоящего над свежевырытой могилой и проч. в том же духе), то это выдает в вас творческого человека. Вы даже к вопросу смерти подходите с оригинальных позиций. Вам нравится разговаривать на эту тему, выслушивать разные точки зрения. Вы еще не составили окончательного мнения на этот счет. Вы не боитесь смерти, но уважаете ее.

1 Высокий риск суицида.

2 Пункты 4.1–4.5 — особенно, если этого не было раньше.

3 Пункты 5.4–5.6 — особенно, если этого не было раньше.

3. Профилактика суицидов среди несовершеннолетних

Суицидологическая помощь является одним из самых трудоемких процессов во всей системе медицинской, психологической и социальной помощи населению. Трудности в практической деятельности по предупреждению суицидов значительны. Так, лишь 5% лиц

с суицидальными тенденциями обращаются к психиатру или психотерапевту, предпочитая врачей общей практики в поликлинике, но суицидальная симптоматика диагностируется терапевтами лишь в 5% случаев. Около 30% лиц, совершивших суицидальные действия, в течение предшествующего месяца обращались за медико-психологической или социальной помощью, хотя многие из них прямо не сообщали о своих намерениях и фактически адекватной помощи не получали.

Цель профилактики - воздействие на весь комплекс суицидальных факторов современного общества и оказание помощи конкретным суицидентам. Профилактика основывается на изучении причин и условий суицидального поведения, выявлении факторов и групп риска и оптимизации методов предупреждения суицидов. Причем для лучшего понимания любых колебаний в показателях самоубийств и получения возможностей для профилактики изучение причин и условий суицидального поведения, выявление факторов и групп суицидального риска, оптимизация профилактических мер должны проводиться с учетом местных условий, то есть в муниципальных образованиях. В рамках образовательного процесса своевременное выявление обучающихся с признаками суицидального поведения является важнейшим этапом в профилактике аутоагрессивного поведения несовершеннолетних.

3.1 Структура профилактики суицидального поведения

Принято различать первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичное звено направлено на все общество и имеет своей целью профилактику факторов суицидального риска. Вторичное звено заключается в помощи непосредственно суицидентам. Третичная профилактика - это реабилитация суицидента после выведения его из критического состояния, а также помощь близким и родственникам суицидента, которые также являются представителями группы суицидального риска (таб.4).

Таблица 5

Цель-предупреждение развития

суицидальных тенденций в

обществе

Цель - предотвращение

суицидальных действий, снятие
острого кризиса

Цель - реабилитация людей,
переживающих утрату близкого
вследствие суицида

Субъект - учреждения социальной
сферы, средства массовой
информации

Субъект - учреждения системы
здравоохранения

Субъект - учреждения системы
здравоохранения и социального
обслуживания

Объект - население региона,
группы повышенного
суицидального риска

Объект - суициденты, лица с
повышенным уровнем тревоги или
депрессии

Объект - члены семьи, ближайшее
окружение суицидента

Задачи:

1. Профилактика алкоголизма,
наркомании

2. Диагностика групп
суицидального риска

3. Организация регулярного мониторинга уровня тревоги и депрессии среди населения
4. Коррекция семейных взаимоотношений и профилактика социального неблагополучия
5. Информирование населения о деятельности психологических служб
6. Развитие служб «Телефона доверия» и «Телефона здоровья»

Задачи:

1. Создание сети суицидологических учреждений
2. Подготовка специалистов по работе с людьми, находящимися в ситуации суицидального кризиса
3. Диагностика ситуаций повышенного риска парасуицида
4. Определение антисуицидальных факторов и вариантов снятия кризисного напряжения
5. Совершенствование технологий психотерапии и фармакотерапии, а также методов коррекции деструктивных личностных

установок

Задачи:

1. Организация механизма реабилитационного процесса
2. Диагностика восстановительного потенциала (благоприятствующих реабилитации факторов) «выживших жертв суицида»
3. Организация механизма взаимодействия суицидологов с работниками сфер культуры, досуга, трудоустройства, социального обеспечения и т.д.
4. Коррекция семейных взаимоотношений
5. Профессиональная реабилитация

Условием предотвращения суицида является внимательное отношение к состоянию подростка. Предсуицидальное поведение проявляется не за день и не за два, а за многие недели до возможной трагедии. Если ребенок ходит с поникшей головой, и по всему видно, что у него депрессия, – немедленно обращайтесь к специалисту. Если диагностирована склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка.

В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать.

Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Оцените глубину эмоционального кризиса.

Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.

Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не пренебрегайте ничем из сказанного.

Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

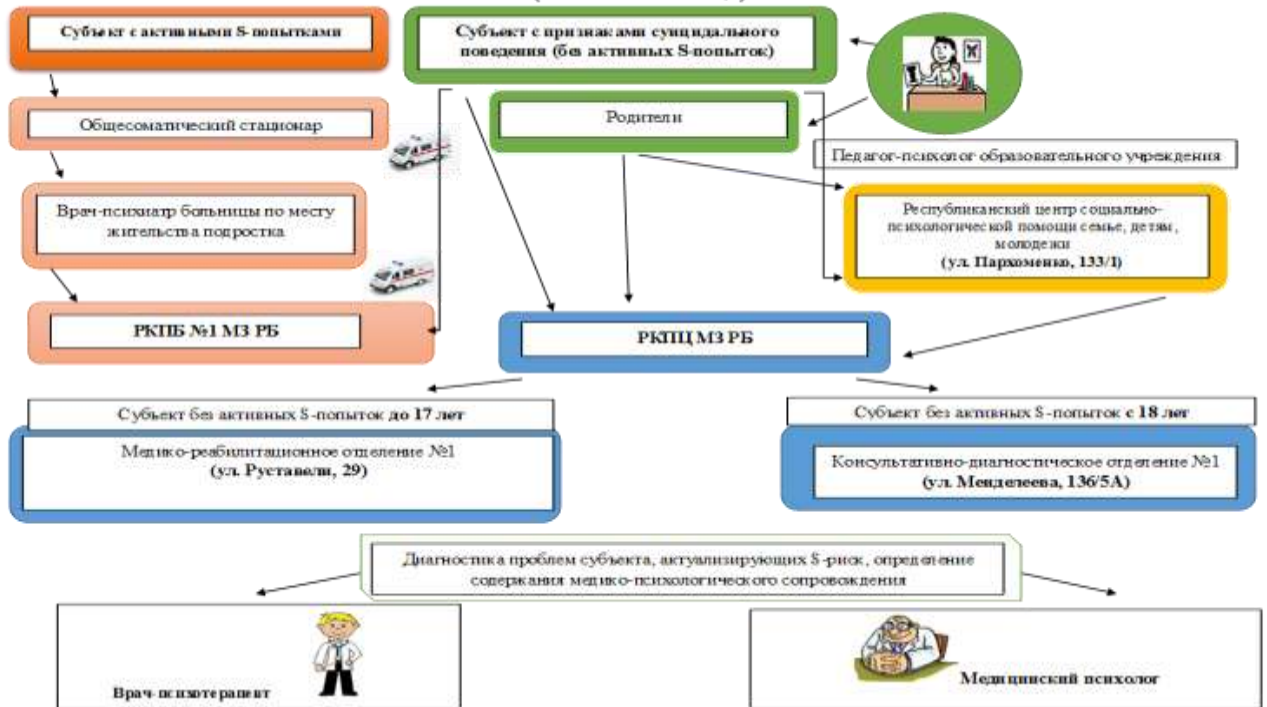
Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

3.2. Алгоритм маршрутизации несовершеннолетних с признаками суицидального поведения

Алгоритм маршрутизации несовершеннолетних с признаками суицидального поведения - это новая организационная технология, инструмент внедрения порядка оказания незамедлительной помощи по предотвращению суицидов среди несовершеннолетних, а также при попытке совершения суицида (рис.6). Разработан Хох И.Р., заведующей кафедрой психологического сопровождения и клинической психологии БашГУ, к.пс.н., главным медицинским психологом МЗ РБ.

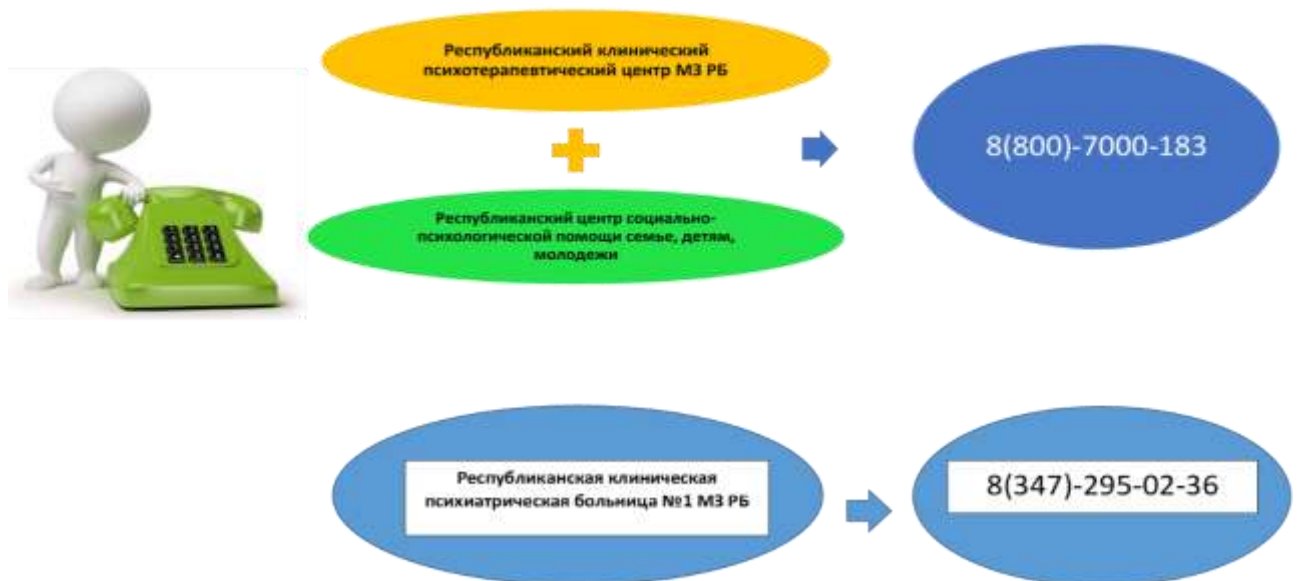
Рисунок 6

**АЛГОРИТМ МАРШРУТИЗАЦИИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С ПРИЗНАКАМИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
(контактная помощь)**



ДИСТАНТНАЯ ПОМОЩЬ МОЛОДЫМ ЛЮДЯМ С ПРИЗНАКАМИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Телефоны доверия:



3.3 Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

Антисуицидальные факторы личности- это сформированные положительныежизненные установки, психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» антисуицидальный барьер.

Кантисуицидальнымфакторам относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья,
- боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов; наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними; уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

4. Психологическая помощь несовершеннолетним с суицидальным поведением

В целях профилактики суицидального поведения психолог проводит индивидуальную и групповую работу по снятию негативных эмоций у подростков; помогает разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими, обучает социальным навыкам и умениям преодоления стресса, оказывает подросткам социальную поддержку с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д.

При необходимости организуются группы социально-психологического тренинга, а также психокоррекционные занятия, направленные на повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии и др.

Раскрытию суицидальных тенденций во многом может помочь наблюдение за поведением детей, специально организованные опросы или тестирования.

Для предотвращения суицидальных попыток при наличии суицидального поведения необходимо:

- снять психологическое напряжение в психотравмирующей ситуации,
- уменьшить психологическую зависимость от причины, повлекшей суицидальное поведение,
- формировать компенсаторные механизмы поведения,
- формировать адекватное отношение к жизни и смерти.

В работе с суицидальными детьми очень важно быть уверенными, что вы в состоянии помочь. Необходимо сделать всё от вас зависящее, но не брать на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

4.1 Методика проведения индивидуальной профилактической беседы

Главным в преодолении кризисного состояния индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом.

При ее проведении необходимо принять во внимание следующее:

в беседе важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию;

активный слушатель — это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным;

активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя;

активный слушатель будет способствовать тому, чтобы его собеседник был Рекомендации по проведению беседы:

разговаривать в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным;

уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно расположившись напротив, но не через стол;

пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей;

дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;

говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы («мгновенный рефрейминг»);

оказывать первичную психологическую помощь подростку, используя рекомендации таблицы.

.2 Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком

Таблица 6

«Ненавижу

учебу, класс...»

«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»

«Когда я был в твоём

возрасте... да ты просто лентяй!»

«Все

кажется таким

безнадежным...»

«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай

подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»

«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»

«Всем было бы лучше без меня!»

«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»

«Не говори глупостей. Давай поговорим

о чем-нибудь

другом»

«Вы не понимаете меня!»

«Расскажи мне, как

ты себя чувствуешь.

Я действительно хочу это знать»

«Кто же может понять

молодежь в наши дни?»

«Я совершил ужасный поступок...»

«Давай сядем и поговорим об этом»

«Что посеешь, то

и пожнешь!»

«А если у меня не получится?»

«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все

возможное»

«Если не получится

значит, ты недостаточно

постарался!»

Помимо этого, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими принципами:

при выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);

желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом;

в процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

4.3 Этапы профилактической беседы

Профилактическая беседа должна включать в себя следующие этапы:

Начальный этап - установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать подростка терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (то есть необходимо дать ему возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

Второй этап — установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: «преодоление исключительности ситуации»; «поддержка успехами» и др.

Третий этап — совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: «планирование», то есть побуждение подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» — целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.

Завершающий этап — окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка подростка.

Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация»; «рациональное внушение уверенности».

Если у подростка есть конкретный план совершения самоубийства, но что-то его останавливает, то такого подростка нельзя отпускать и конфиденциальность здесь неуместна. Чем больше людей вовлечено, тем больше деталей будет проработано.

Если в ходе беседы человек активно высказывал суицидальные мысли, то его необходимо немедленно отправить в ближайшее лечебное учреждение. Если такой возможности нет, то суицидента необходимо убедить в том, что тяжелое эмоциональное состояние явление временное, что его жизнь нужна родным, близким друзьям. Его уход из жизни станет для них ударом, что он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из жизни, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время и спокойно всё обдумать.

Приложение 1

Законодательные и нормативные правовые акты,
регулирующие профилактику суицидального

поведения обучающихся

ПЕРЕЧЕНЬ

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫХ И НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ, РЕГУЛИРУЮЩИХ ПРОФИЛАКТИКУ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается
общеконституциональное право любого человека на жизнь).

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних". В соответствии со статьей 14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально опасном положении. Органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, органы прокуратуры о фактах семейного неблагополучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей (ст. 9).

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию". Закон четко определяет информационную продукцию, недопустимую для детской аудитории, и регламентирует проведение экспертизы информационной продукции.

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Статья 41 регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают: проведение профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации.

Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. № 1101 "О единой автоматизированной информационной системе "Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено". Согласно данному постановлению в соответствии с критериями оценки информации, утвержденными межведомственным приказом Роскомнадзора, ФСКН России и Роспотребнадзора от 11.09.2013 г. № 1022/368/666 проводится экспертиза ссылок в сети Интернет. При наличии запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к их совершению принимается решение о блокировании данных ссылок.

Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351. В Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы.

Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. № 761: "План реализации первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы", утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.10.2012 г. № 1916-р и "План мероприятий на 2015 - 2017 годы по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы", утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 05.02.2015 г. № 167-р. В числе мер по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков указана разработка системы первоочередных мер по предотвращению подросткового суицида, включая подготовку психологов в системе здравоохранения для работы с детьми и подростками с суицидальными наклонностями, а также организацию проведения психологическими службами образовательных учреждений профилактической работы с детьми, родителями, социальным окружением ребенка.

Кодекс об административных правонарушениях Российской Федерации. За жестокое обращение с детьми (физическое, сексуальное, психическое (эмоционально дурное обращение) насилие, отсутствие заботы (пренебрежение основными потребностями ребенка)) в зависимости от его тяжести предусмотрено привлечение родителей к административной ответственности (ст. 5.35 КоАП РФ в виде штрафа от 100 до 500 рублей).

Уголовный кодекс Российской Федерации. Так как нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди детей и подростков, предусмотрена уголовная ответственность (статьи 110, 115 - 118, 125, 156).

Семейный кодекс Российской Федерации. За ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав (ст. 69), ограничения (ст. 73), отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровья (ст. 77).

Ведомственные документы по профилактике суицидального поведения:

Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 г. № 22-06-86 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".

Информационное письмо Минобрнауки России от 29.05.2003 г. № 03-51-102ин/22-03 "О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков".

Письмо Рособрнадзора от 20.09.2004 г. № 01-130/07-01 "О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков".

Рекомендации по ограничению доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети "Интернет", причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования⁵

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО

от 18 января 2016 г. № 07-149

О НАПРАВЛЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

ПРО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России направляет для использования в практической деятельности методические [рекомендации](#) по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях, разработанные федеральным государственным бюджетным научным учреждением "Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи" (далее - Центр).

Дополнительно информируем, что развернутый вариант материалов "Инновационный опыт работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в

образовательных организациях" размещен на специализированной странице официального сайта Центра в сети Интернет по адресу: <http://podrostok.cipv.ru/>.

Просим довести данную информацию до руководителей образовательных организаций.

Директор Департамента

государственной политики

в сфере защиты прав детей

Е.А.СИЛЬЯНОВ

Приложение 2

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Актуальность. По данным Росстата России смертность детского населения от самоубийств в 2014 году составила на 100000 человек 1,3 в возрастной группе от 10 до 14 лет и 5,9 - в возрастной группе от 15 до 19 лет⁶

<1> Решение проблемы профилактики суицидального поведения несовершеннолетних носит комплексный, системный и междисциплинарный характер, требует непрерывного отслеживания динамики ситуации, оперативного реагирования, внедрения в практику эффективного опыта работы образовательных организаций. Ежегодный мониторинг профилактики суицидального поведения детей и подростков позволяет констатировать, что в настоящее время в этой работе существует ряд нерешенных вопросов:

1. Кадровое обеспечение и профессиональная подготовка специалистов образовательных организаций:

дефицит психологов, социальных педагогов, детских сексологов, который негативно сказывается на эффективности первичной профилактики суицидального риска;

отсутствие специалистов-суицидологов при дальнейшем сопровождении несовершеннолетнего после парасуицида;

недостаточное современное программно-методическое и материально-техническое обеспечение профилактической деятельности, отсутствие регионального банка данных технологий работы с детьми и молодежью по профилактике суицидального поведения;

отсутствие специализированных курсов повышения квалификации кадров;

трудности педагогического, ученического и родительского коллектива в конструктивном решении проблемы, связанные с данными поведенческими реакциями по причине нарушения конфиденциальности, профессиональной этики, страха обсуждения данной темы.

2. Проблемы при реализации индивидуальной профилактической работы с обучающимися по причине отказа многих родителей (законных представителей) от консультаций клинического психолога, психиатра или суицидолога.

3. Отсутствие должного взаимодействия на межведомственном уровне при выявлении несовершеннолетнего, относящегося к "группе риска".

4. Сложности в ограничении доступа к сайтам сети Интернет, содержащим вредную и опасную для жизни несовершеннолетних информацию.

Косвенные причины роста суицидального поведения в подростковой среде:

- свободный доступ к информации, наносящей вред их жизни и здоровью;
- рост мобильной и Интернет-зависимости;
- высокий уровень тревожности детей и подростков вследствие повышения требований в учебном процессе;
- романтизация самоубийства в средствах массовой информации, на телевидении, в художественных произведениях, кинофильмах, музыкальных клипах и других объектах массовой культуры.

Координация деятельности по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях

Общее управление превентивной деятельностью на муниципальном уровне осуществляет орган управления образованием. В частности, отделы дополнительного и общего образования призваны обеспечить защиту прав несовершеннолетних группы риска на образование, решать возникающие проблемы по преодолению трудностей в обучении, при выборе класса по профилю, занятий дополнительным образованием, оказанию помощи отстающим в учебе учащимся, входящим в группу суицидального риска. Также в сфере их

компетентности - решение возникающих конфликтных ситуаций, в том числе по переводу в вечернюю школу, сдаче экзаменов в выпускном 9 классе, выбору родителями альтернативных форм обучения с учетом приоритетности интересов подростка группы суицидального риска.

Отдел опеки и попечительства при наличии в группе риска подростков, находящихся под опекой, детей-сирот оказывает помощь и осуществляет контроль за условиями проживания и воспитания таких детей. При необходимости применяет меры к родителям, злостно уклоняющимся от воспитания подростков, входящих в группу риска, оказывающим на них вредное влияние, изымает подростков из неблагополучной семьи и помещает в детское государственное учреждение. Применяет все меры в соответствии с законом по нормализации обстановки в семье детей группы суицидального риска.

Учреждения дополнительного образования детей обеспечивают вовлечение подростков группы риска в деятельность творческих объединений по интересам, создание ситуации успеха во внешкольной среде.

Расширяют круг общения, улучшают коммуникативные навыки, успешно социализируют подростка, снимают эмоциональную напряженность.

На муниципальном уровне рекомендуются следующие направления превенции суицидального поведения детей и подростков:

организационные и правовые меры по предупреждению суицидального поведения несовершеннолетних: организация и проведение ежегодного мониторинга, направленного на выявление случаев жестокого обращения с несовершеннолетними и уровня буллинга в детско-подростковой среде; открытие для подростков, вынужденных покинуть семью, социальных гостиниц; организация работы Детского телефона доверия;

профилактика суицидального поведения несовершеннолетних: выявление несовершеннолетних и семей, находящихся в социально опасном положении, а также детей и подростков, находящихся в обстановке, представляющей угрозу их жизни и здоровью; обеспечение социального, педагогического, психологического и юридического сопровождения детей, подростков и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации; разработка и внедрение превентивных программ, направленных на проведение в образовательных организациях занятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних и случаев буллинга; вовлечение несовершеннолетних и членов их семей в различные виды семейной досуговой деятельности, направленной на гармонизацию внутрисемейных отношений; организация при школах "семейных клубов", с целью коррекции детско-родительских отношений, а также повышения психологической и педагогической культуры семей; использование ресурсов учреждений социальной защиты населения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи; обеспечение взаимодействия образовательных организаций с учреждениями здравоохранения (центрами здоровья детей) в части профилактики суицидального поведения обучающихся; инженерно-техническое обеспечение образовательных организаций (системы внутреннего и внешнего видеонаблюдения) с целью создания безопасной образовательно-воспитательной среды;

информационно-пропагандистская деятельность в рамках профилактики суицидального поведения несовершеннолетних: проведение массовых мероприятий, приуроченных к Международному дню детского телефона доверия; проведение тематической недели,

посвященной Международному дню толерантности; проведение массовых мероприятий, посвященных Международному дню защиты детей.

Научно-методические основы работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях

Конкретные материалы по проблеме размещены на специализированной странице официального сайта федерального государственного бюджетного научного учреждения "Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи" - <http://podrostok.cipv.ru/>.

Анализ проблематики суицидального поведения, завершенных суицидов и суицидальных попыток в детском и подростковом возрасте свидетельствует о том, что одними из ведущих в классификации психотравмирующих ситуаций являются негативные феномены, порожденные школьной жизнью: дезадаптация, неуспешность в учебе, отвержение подростка в классе, конфликт с учителями, дидактогения (пограничные расстройства психики, связанные с травмирующим воздействием на ребенка самого процесса обучения), дидаскология (невротическое нарушение, связанное с влиянием авторитарного стиля педагога на психическое состояние ребенка) и др.

В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной среды. С введением ФГОС изменился не только социальный заказ - на государственном уровне признана задача развития ребенка в качестве основного результата и основной ценности образовательных воздействий.

Одним из условий нормализации развития учащихся является ранняя профилактика социальной дезадаптации, редукция социальных и психологических девиаций, в том числе суицидального поведения.

Стратегической целью превентивной работы является развитие личности подростка, включающее осознание им собственных ценностей и смысла существования; развитие уверенности в себе и навыков успешного взаимодействия с окружающими; формирование созидательной и активной жизненной позиции.

Целевыми группами (объектами) профилактики суицидального поведения являются: обучающиеся, специалисты (педагоги, медицинские работники, педагоги-психологи, социальные педагоги), представители государственных учреждений, участвующие в жизнедеятельности вышеуказанных групп. Категории детей, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении: школьники в период адаптации к новым условиям образовательного процесса (1, 5, 10 классы); дети, имеющие школьные трудности; дети с социально-педагогической запущенностью и отклоняющимся поведением; школьники в период перехода к профильному обучению; дети из неблагополучных семей; дети с особыми образовательными потребностями; группы школьников в случае возникновения ситуации межличностного конфликта; дети из семей беженцев и переселенцев.

Субъектами профилактической работы являются: специалисты образовательных организаций, учреждений социальной защиты населения и системы здравоохранения,

сотрудники органов внутренних дел, представители общественных объединений и организаций, а также представители СМИ, занимающиеся профилактикой и оказанием поддержки семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Основой ранней профилактики является:

- создание условий, обеспечивающих возможность нормального развития подростков;
- своевременное выявление типичных кризисных ситуаций, возникающих у учащихся определенного возраста.

Профилактика должна строиться на принципах системности, комплексности, содержательной насыщенности, целостности, взаимосвязанности, пролонгированности, преемственности, скоординированности психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса с учетом того или иного уровня профилактики:

- на уровне личности: доступности и своевременности помощи и поддержки; гуманизма - вера в возможности ребенка, позитивный подход;
- реалистичности - учет реальных возможностей ребенка и конкретной ситуации;
- системности - рассмотрение ребенка как целостного, качественно своеобразного, динамично развивающегося субъекта;
- индивидуального подхода - изменение содержания, форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от особенностей ребенка, целей работы, позиции и возможностей специалиста;
- деятельностного принципа коррекции - опора на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту ребенка;
- на уровне образовательной организации: профессионализма специалистов - психологов, социальных педагогов, учителей и других участников учебно-воспитательного процесса;
- приоритетности превентивности социальных проблем; сотрудничества с учреждениями и органами, которые занимаются вопросами охраны психического здоровья несовершеннолетних и его профилактикой; опережающего характера психолого-педагогической профилактики;
- конструктивно-позитивного характера превенции;
- на уровне государственных учреждений: системности, взаимодействия региональных органов исполнительной власти, органов местного самоуправления и подведомственных им организаций, а также межпрофессиональное взаимодействие специалистов различных служб и ведомств; единой стратегии профилактики, включая основные направления, методические подходы и конкретные мероприятия;
- комплексного использования социальных, психологических и личностно-ориентированных направлений и форм профилактической деятельности;
- соответствия профилактической деятельности социально-экономической ситуации в стране, регионе, муниципальном образовании;
- соответствия профилактических форм и методов законодательным актам федерального и регионального значения.

Комплекс психолого-педагогических условий, обеспечивающих профилактику суицидального поведения в образовательной среде, включает в себя:

- выделение ключевых параметров образовательной среды;

- организацию психолого-педагогического сопровождения и превенции как его направления;
- обучение педагогического коллектива навыкам раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних;
- уровневую профилактику суицидов в образовательных организациях на основе внедрения индивидуальных и групповых программ по формированию навыков адаптивного поведения;
- совместную деятельность образовательных организаций и отдельных социальных институтов по предотвращению суицидального поведения молодежи.

Создание педагогических условий для реализации выбора подростка между жизнью и смертью возможно лишь при разрешении противоречий, которые существуют между целью учебно-воспитательного процесса, заключающейся в воспитании гармоничной и целостной личности, и его реальной ориентацией исключительно на знания и дисциплину; между потребностями современной школы в организации профилактической работы по упреждению суицидальной активности подростков и отсутствием в школе практики выявления детей группы суицидального риска.

Школа, являясь одной из основных социализирующих сред (наряду с семьей), в которой ребенок находится в течение 11 лет, имеет все возможности для организации планомерной целенаправленной работы по формированию жизнестойкости ребенка, раскрытию его потенциала, освоению способов преодоления проблем, а также оказания профессиональной поддержки семье в ходе психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних.

Основные условия успешной реализации модели психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения несовершеннолетних:

1. Микросоциальные (школьные) условия. Престиж здорового образа жизни в школе. Соответствие пришкольного участка, здания школы, его планировки, микроклимата, светового режима, отделки, оборудования учебных и не учебных помещений, а также организации школьного питания санитарно-гигиеническим требованиям и современному дизайну. Наличие в школе и классе атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту. Учет динамики умственной работоспособности при организации учебного труда и отдыха, выборе режимов обучения, составлении недельного расписания; использование на уроках здоровьесберегающих педагогических технологий, минимизация стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов.
2. Понимание руководителями школы и педагогическим коллективом значимости решения вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся в процессе получения ими образования, присутствие фактора социального одобрения деятельности, отнесенной к здоровому образу жизни (далее - ЗОЖ). Наличие у учителя высокой культуры здоровья, реализация им положительной модели здорового образа жизни.
3. Формирование у школьников в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ, находящей одобрение и поддержку среди сверстников и в семье, где с раннего возраста

закладываются предпосылки здорового или, наоборот, аддиктивного, саморазрушающего поведения.

4. Конструктивная политика школы в отношении здоровья и личностного развития детей - реальные ценности, нормы и правила, позволяющие предъявлять адекватные требования к возможностям учеников, устанавливать четкие правила и последовательно их выполнять, соблюдать дисциплину на основе поощрения позитивного поведения, активно участвовать в жизнедеятельности школы, устанавливать отношения доверия и конструктивного взаимодействия.

5. Специальная профессиональная подготовка учителей, участвующих в реализации данной модели.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся, является многоуровневым. В традиционной схеме профилактики основным критерием выделения уровня выступает степень суицидального риска, в модели психолого-педагогического сопровождения профилактики предлагается новый подход - по уровням социальной структуры образовательной организации, начиная от подростка, далее - группы его ближайшего школьного окружения, затем - школы. Принципиальным отличием такого подхода являются целевые группы каждого уровня, характеризующиеся и как объект, и как субъект превенции.

Эффективные модели психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения обучающихся

Наиболее эффективной в образовательной организации является поуровневая модель психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения обучающихся: "Я сам" - программа самопомощи подростка (уровень личности) и "Равный - равному" модификация программы современного молодежного краудсорсинга (уровень сверстников).

Программа "Я сам" по своей сути представляет индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение подростка и направлена на: предупреждение развития дидактогении; осуществление системы мер, предполагаемых разработку комплекса методик обучения детей группы суицидального риска; разработку режима и проведения индивидуальной коррекционной работы с обучающимися группы суицидального риска психологом и классным руководителем; оказание помощи родителям по воспитанию и обучению ребенка. Психолого-педагогическое сопровождение направлено на формирование жизнестойкости несовершеннолетних, тех качеств личности, которые являются общими у эффективно адаптирующихся людей:

- а) реальная способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть;
- б) умение находить положительные стороны в различных жизненных ситуациях;
- в) способность творчески перерабатывать информацию и вырабатывать новые, непривычные или неочевидные методы решения проблем.

В формировании жизнестойкости немалую роль призваны сыграть учителя гуманитарного цикла, проводя беседы о смысле бытия, о ценности жизни, о неповторимости каждого мгновения. В качестве возможных форм превенции могут быть предложены уроки - биографии, уроки - примеры, уроки - судьбы, уроки - встречи, уроки - диспуты о смысле жизни, уроки логотерапии, уроки - экскурсии и др.

Разработка и реализация программы индивидуального психологического сопровождения предполагает: установление контакта, оценку летальности (возможности суицида), выявление проблемы и при необходимости заключение с подростком "договора о нанесении себе ущерба и вреда здоровью"; выявление неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса, и выработку навыков самоконтроля и самокоррекции в их отношении; коррекцию неадаптивных психологических установок; укрепление личностных ресурсов; расширение сети социальной поддержки путем привлечения к психокоррекционной работе значимых лиц из его окружения (родители, учителя, сверстники, специалисты и т.д.).

В случае факта совершения суицида либо парасуицида к работе необходимо привлечь узких специалистов (например, психотерапевта), а также выделить "группу риска" травматизации вследствие факта суицида либо парасуицида (родители и друзья суицидента, педагоги и др.). Работа может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Однако обсуждение интимных причин и поводов, приведших к попытке суицида, следует проводить избирательно. В программе "Я сам" можно выделить два основных направления профилактики - общее профилактическое и кризисное.

Первое направление - общая профилактика, в свою очередь, может включать в себя такие направления работы, как:

1) коррекционно-реабилитационное: развитие саморегуляции; поиск и активизация позитивных ресурсов; снятие мышечных зажимов (освоение методов релаксации); коррекция эмоционально-личностной сферы (снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний); овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром; отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией; выбор жизненного пути, постановка жизненных целей;

2) определение внутренних и внешних ресурсов подростка, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса. К внутренним ресурсам относятся: инстинкт самосохранения; уровень развития интеллекта; коммуникативный потенциал; ценные для подростка аспекты его "Я"; позитивный опыт решения проблем. К внешним ресурсам можно отнести: значимых людей, на которых чаще всего полагаются суициденты, чтобы чувствовать свою реальность, автономность, испытывать относительное спокойствие и достаточную ценность. Утрата или угроза потери такого человека может вызвать взрыв чувства одиночества, ярости и презрения к себе; значимую деятельность, которая является источником стабильности, особенно творческая; социальный опыт, в том числе духовный (религиозный).

В рамках коррекционно-реабилитационной работы рекомендуется: изучение запроса и последующее проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной и коммуникативной сфер подростка; индивидуальное консультирование подростка и членов семьи; проведение индивидуальных коррекционно-реабилитационных занятий с подростком. В качестве индикаторов эффективности этой работы могут быть определены следующие показатели: уровень тревожности в пределах нормы; отсутствие

непродуктивной нервно-психической напряженности; сформированная адекватная самооценка; ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью; адаптация в школьном коллективе, семье; осознание собственных чувств, мыслей; осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева; принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного "Я" с соответствующими границами).

Второе направление - кризисное (поственция). Подросток должен знать факторы, повышающие риск суицида: межличностные кризисы (в том числе так называемая реакция короткого замыкания); тяжелая утрата (состояние психалгии); падение уровня самооценки; утрата смысла жизни и перспективы; стремление вернуть себе контроль за окружением; зависимость от других и неудовлетворенность таким положением; примитивность мышления (человек не знает - как отреагировать на сложную ситуацию); употребление алкоголя и наркотиков, которые снимают барьеры здравого смысла; акцентуированность личности (несбалансированная психика); нарушенная самокритичность; тяжелая наследственность; неблагоприятные социальные условия; наличие прежних попыток суицида; тяжелые соматические заболевания.

При обнаружении факта незавершенного суицида или его потенциальной угрозы необходимо вызвать родителей, врача-специалиста медицинского центра; подключить специалистов учреждений социальной защиты (центр помощи семье с приютом, инспектора по делам несовершеннолетних), когда имеются факты жесткого обращения с ребенком, выраженная конфликтность, аморальное поведение членов семьи, запой родителей. При выявлении суицидального случая на основании приказа "Об организации ведения учета обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации" суицидента ставят на учет и ответственные лица работают со "Случаем С" - вся документация идет под грифом "Для служебного пользования". Вся информация конфиденциальная, права ребенка строго охраняются ответственными специалистами с соблюдением принципа "не навреди". Первоочередными задачами бригады являются не только выявление потенциальных суицидентов, пострадавших, но и обеспечение их безопасности, предотвращение или прекращение панических реакций пострадавших, недопущение повторного суицида. Эффективность проводимых мероприятий зависит от уровня теоретической и практической подготовки специалистов с отработкой умений оказывать практическую помощь. Организатор группы - классный руководитель, координатор содержания деятельности - школьный психолог, координатор связи с социумом - социальный педагог. Общий контроль осуществляет заместитель директора по воспитательной работе, профессиональный контроль обеспечивает председатель психолого-медико-педагогического консилиума.

Суицидент находится на постоянном сопровождении не менее полугода, после чего консилиум принимает решение о дальнейшем сопровождении пострадавшего, закрытии "Случая С", снятии с учета. В особо трудных случаях ребенок должен находиться на сопровождении не менее двух лет или постоянно.

В настоящее время в целях профилактики суицидальных намерений подростков специалисты образовательных организаций проводят различные профилактические занятия и тренинги в школьных коллективах, направленные на: повышение уровня групповой сплоченности в школе; создание общих школьных программ психологического здоровья, здоровой среды в школе; привитие существующих в обществе социальных норм поведения; формирование детского милосердия; развитие ценностных отношений в социуме; снятие стрессового состояния; обучение подростков проблемно-разрешающему поведению и др.

Не опровергая значимости таких мероприятий, рекомендуется дополнительно использовать возможности принципиально иного подхода, названного "Равный - равному", суть которого состоит в подготовке волонтеров из числа обучающихся образовательных организаций, способных своими силами вести пропаганду, направленную на снижение уровня суицидального риска в подростковой среде. Существует три типа образовательно-воспитательных программ для подростков. Наиболее распространенный из них имеет условное название "Взрослые - молодым" - в рамках программы все планы и решения принимаются взрослыми, а молодежь приглашается для обязательного участия. Второй тип программы - "Взрослые с молодыми", в рамках которой взрослые планируют, а молодые осуществляют, исполняют задуманное. Редкий и во многом сложный для использования в образовательной организации третий тип программы - "Молодые с взрослыми", в рамках которой молодые люди строят планы, принимают решения, находят выход из затруднений, тогда как взрослые люди только помогают и поддерживают их в этом.

Современная вариация программы "Равный - равному" предусматривает: профессиональную подготовку молодежи к передаче знаний, навыков сохранения здоровья и адаптации к правилам общества; контроль за работой молодых тренеров. Обучение по принципу "равный - равному" среди молодежи - это обучение, при котором сами молодые люди передают знания, формируют установки и способствуют выработке навыков среди равных себе по возрасту, социальному статусу, имеющих сходные интересы. Зачастую именно сверстник становится авторитетом и образцом для подражания в группе. Очень важно, чтобы кумиром оказался человек, чьими жизненными ценностями являются здоровье, любовь, самосовершенствование, помощь другим людям. Таким человеком и может стать подросток-волонтер. Организуя работу в позиции "на равных", волонтер помогает принять участнику занятий на себя ответственность за свои решения и выборы. В итоге взрослое сообщество получает более эффективного члена общества, способного отстаивать свои интересы и помогать другим. Одним из важных отдаленных результатов может быть снижение уровня инфантильности и агрессии в обществе. Ведь подросткам постепенно передается ответственность за их собственное здоровье и будущее. Они становятся более самостоятельными и требуют меньшей опеки, как в ближайшем будущем, так и в отдаленной перспективе.

Программа "Равный - равному" предполагает:

деятельность по подготовке педагогов-тренеров для организации и проведения обучения подростков;

подготовку подростков-инструкторов из числа подростков, прошедших соответствующее обучение, к просветительской деятельности в среде ровесников.

Цель обучения: научить подростков распространять витальные принципы среди своих сверстников и не только не попасть под негативное влияние, но и самому стать источником положительного влияния. В основу программы положены следующие методологические принципы работы: непрерывность, адресность, своевременность, доступность, последовательность.

Критериями отбора участников обучающего курса являются: желание подростка участвовать в волонтерском движении по профилактике суицидального поведения; наличие у подростка различного опыта участия в профилактических акциях, выраженной активной позиции, демонстрирующей здоровый образ жизни.

Группы для обучения подростков-инструкторов состоят из 20 - 25 человек, курс обучения - 120 часов. Их учат работать в малых и средних группах численностью от 7 до 20 человек, обычно подбираемых из разных классов или параллелей. Группы собираются один раз в неделю. Для эффективности программы "Равный - равному" требуется соблюдение определенных организационных условий: реализация принципа добровольности в отборе инструкторов; удобное место проведения занятий и встреч; согласие родителей на участие подростков в проекте равного обучения; способности подростков к тому или иному виду деятельности (умение проводить беседу, творческие данные, организаторские способности); взаимодействие с подростками, адекватное их возрастным и социальным особенностям; учет потребностей подростков. Для обучения волонтеров в области профилактики суицидального поведения рекомендуются интерактивные формы работы: интерактивные презентации; дискуссии, дебаты; мозговые штурмы; анализ историй и ситуаций; творческие конкурсы; ролевые игры.

Преимущества программы заключаются в возможности организации "горизонтального процесса" общения равных с равными и выработки ими способов решения проблемы, которые являются ключевым для обеспечения изменений в поведении. Кроме того, реализация программы позволяет охватить большое количество людей с привлечением минимальных ресурсов. Взрослые же имеют возможность распространить через подростков-инструкторов идеи, которые были бы восприняты молодежью с меньшей вероятностью, если бы исходили непосредственно от самих взрослых. Таким образом, сверстники выступают как объект и субъект профилактической работы. С одной стороны, они предварительно обучаются социально и личностно значимым навыкам, с другой - закрепляют их в общественно полезной добровольческой деятельности, создавая благоприятную среду социализации для сверстников группы суицидального риска.

В организации деятельности по профилактике суицидального поведения рекомендуется использовать сочетание различных форм:

- организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Профилактика суицидального поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни;
- информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы, видео- и телефильмов. В перспективе рекомендуется отказаться от преобладания запугивающей информации;
- активное социальное обучение социально важным навыкам, которое преимущественно реализуется путем использования группового тренинга:
- тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать "нет" в случае негативного давления сверстников);
- тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей);
- тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты);
- организация активной деятельности, альтернативной девиантному поведению: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с некоторой долей риска), значимое общение, любовь, творчество, деятельность;
- организация здорового образа жизни;
- активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста,

арттерапия - все это активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию;

- минимизация негативных последствий суицидального поведения, направленная на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

По способу организации работы выделяют следующие формы профилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В качестве методов и приемов профилактической деятельности применяются диагностический инструментарий (использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс выявления детей групп риска по суицидальному поведению в условиях образовательной организации); психотехнологии личностно ориентированной терапии (индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, аутотренинг, суггестивные программы (проводятся приглашенными специалистами); организационные (педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы); информационные методы (памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты, ИКТ).

Основные направления, формы и технологии работы

по профилактике суицида в образовательных организациях

Меры по защите и восстановлению прав и законных интересов несовершеннолетних: графики проведения совместных межведомственных рейдовых мероприятий, направленных на выявление детей из семей, находящихся в социально опасном положении и предусматривающие участие в них представителей органов управления образованием, представителей образовательных организаций, КДН и ЗП, органов опеки и попечительства, территориальных ПДН УМВД России. Сведения о несовершеннолетних и родителях, находящихся в социально опасном положении, объединены в единую базу данных, которая позволяет своевременно осуществлять адресную профилактическую работу с конкретным ребенком и конкретной семьей.

Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни. Реализация в образовательных учреждениях профилактических программ и лекториев с участием медработников по формированию навыков здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения по отношению к своему здоровью: "Полезные привычки" (1 - 4 классы), "Полезные навыки" (5 - 9 классы), "Полезный выбор" (10 - 11 классы), "Все, что тебя касается", "15", "Ладья", "В здоровом теле - здоровый дух", "Твой организм - твое богатство", "Все в твоих руках", "Режим дня для выпускников при сдаче ЕГЭ", "Профилактика асоциальных привычек".

Формирование у обучающихся ценностного отношения к жизни. Ежемесячное проведение тематических классных часов, направленных на формирование у обучающихся с 1 по 11 класс ценностного отношения к жизни: "Учимся строить отношения", "Ты не один", "Настроение на "отлично", "Способность к прощению", "Испытание одиночеством", "Не навреди себе!" и др. Ежеквартальное проведение с учащимися 8 - 11 классов круглых тематических столов: "Мои жизненные ценности", "Социальные роли человека", "Причины детской и подростковой жестокости", "Спешите делать добро"; диспутов: "Где грань между реальностью и виртуальностью?", "Семья - это то, что с тобой всегда",

"Конфликты: стратегии выхода"; брифингов: "Стрессы. Как ими управлять", "Как противостоять давлению среды"; панельных дискуссий: "Проектируем свое будущее", "Вечные ценности в жизни человека"; ролевых и ситуационных игр: "Все в твоих руках", "Конфликты в нашей жизни", "Город разных точек зрения". Проведение психологических занятий с элементами тренинга: "Как повысить свою самооценку", "Способы преодоления стресса", "Доверие в общении", "Суметь увидеть хорошее". "Я выбираю жизнь..."; конкурсов: рисунков "Краски счастливой жизни", "Пусть всегда буду Я!", "Я рисую счастливую жизнь", "Мой девиз по жизни"; сочинений, стенгазет, информационных сайтов, областные, муниципальные, городские и школьные акции, тематические выставки творческих работ обучающихся "Я люблю тебя жизнь!", "Твой выбор". Размещение на сайтах образовательных организаций информации о работе телефона доверия (8-800-200-122), распространение памяток "Телефон доверия".

Диагностика подростков с целью выявления групп риска - особенностей личности и поведения ребенка, мотивационной сферы и динамики ее развития, эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи) и динамики ее развития, влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса, личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития. Для исследования уровня тревожности среди несовершеннолетних используется стандартный тест Спилбергера-Ханина как методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности.

Основные формы работы с несовершеннолетними по профилактике суицидального риска:

- обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и самочувствии;
- меры по предупреждению конфликтных ситуаций среди обучающихся;
- мониторинг (личностных и поведенческих проблем младших школьников, диагностика уровня готовности учащихся к переходу из одной ступени обучения в другую; адаптации учащихся к обучению в следующей ступени; личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов; безопасности образовательной среды; состояния работы по обеспечению безопасности жизни детей и предотвращения преступлений в отношении несовершеннолетних; жестокого обращения с детьми);
- развивающие занятия;
- индивидуальные и групповые коррекционные занятия, консультации;
- консультации ребенка и родителей;
- горячая линия.

Заслуживает пристального внимания эффективный опыт профилактики суицидального поведения детей и подростков в Костромской области. В рамках Соглашения с Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации Администрацией и Департаментом образования и науки Костромской области созданы две Службы реабилитации и профилактики жестокого обращения с детьми.

Службы представлены двумя мобильными бригадами в составе 4-х специалистов каждая: врача-психотерапевта, двух психологов, социального педагога. Служба является межведомственным рабочим органом в пределах своей компетенции осуществляющим взаимодействие органов управления образования, государственных и муниципальных учреждений образования и здравоохранения области по вопросам профилактики

асоциального поведения в детско-подростковой и молодежной среде (в том числе, суицидального поведения).

Деятельность Службы заключается в индивидуальной психолого-медико-педагогической и социальной профилактике школьной дезадаптации, оказании консультативной помощи детям и подросткам, педагогам и родителям (законным представителям) по вопросам предупреждения семейного неблагополучия, антисоциального и аутодеструктивного поведения. Кроме того, в течение года проводится социологический

Интернет-опрос "Ты в ответе за свою жизнь!" на веб-узле "Здоровье будущих поколений", в котором участвуют обучающиеся образовательных организаций.

В Пермском крае создан специализированный образовательный научно-исследовательский центр. Приоритетным направлением деятельности центра является разработка и реализация программы исследования и профилактики авитальной активности у детей и подростков с различными формами саморазрушающего поведения. В учреждении оказываются консультационные услуги несовершеннолетним, склонным к авитальному поведению, а также их родителям и специалистам, работающим с ними.

Интересен опыт привлечения волонтеров в Тюменской области, где в целях пресечения опасного контента в сети Интернет Департамент по спорту и молодежной политике проводит работу по созданию в области волонтерского движения "Киберпатруль". Разработано положение о проекте, открыта страничка группы в социальной сети "ВКонтакте" <http://vk.com/kiberpatrul>. Проект предусматривает создание специального сервиса на популярном молодежном портале "Мой портал", проведение профилактических мероприятий на тему "Безопасный интернет" среди обучающихся и родителей, разработку методических рекомендаций и т.д. Учитывая доступность для подростков различных сайтов, в том числе пропагандирующих суицидальный способ разрешения трудной жизненной ситуации, создание таких волонтерских отрядов весьма актуально.

Инновационные технологии профилактической деятельности:

- сенсорная комната в образовательных организациях для релаксации, нормализации самочувствия, снятия агрессивности, нервно-психического напряжения, повышения мотивации к школьному обучению, налаживания эмоционально-положительного состояния с помощью релаксационных упражнений, медиативных игр (Воронежская область). При работе в сенсорной комнате используются методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии с целью воздействия на состояние ребенка через соответствующие органы чувств. Использование арттерапевтических техник наряду с другими психологическими техниками позволяет восстановить эмоциональное равновесие подростка, устранить имеющиеся у него нарушения поведения, помочь справиться со своими проблемами. Использование песочной терапии способствует снижению внутреннего напряжения, позволяет выражать свободно свои мысли и чувства, обеспечивает доступ к внутренним переживаниям, позволяет освободиться от конфликтов и сильных переживаний, восстанавливает эмоциональное равновесие, устраняет имеющиеся нарушения поведения;

- технология "куратор случая" (Красноярский край) является эффективной формой индивидуального сопровождения семьи и ребенка (оказание помощи и предоставление социальных услуг), осуществляемого межведомственной командой специалистов и направленного на выявление и актуализацию внутренних ресурсов семьи по преодолению кризисной ситуации и выводу из социально опасного положения без ущемления прав

детей. При поступлении информации о семье в социально опасном положении специалист учреждения системы профилактики ("куратор случая") обязан установить отношения сотрудничества с членами семьи; провести углубленную диагностику и выявить причины ее неблагополучия. На основании полученных результатов "куратор случая" совместно с другими членами межведомственной рабочей группы и самой семьей разрабатывают план социального сопровождения семьи, координирует деятельность межведомственной рабочей группы по реализации разработанного и утвержденного комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав плана сопровождения;

- создание специальных Школьных служб примирения (ШСП) с целью разрешения конфликтных ситуаций в общеобразовательных организациях и обучения школьников самостоятельному урегулированию конфликтов (Кировская область и др.). Ведущими членами ШСП являются педагоги-психологи и социальные педагоги. В рамках учебно-методического сопровождения сотрудниками лаборатории медиации в 2014 году по запросу образовательных организаций области разработана программа повышения квалификации "Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса в условиях реализации ФГОС. Школьные службы примирения" в объеме 108 часов. Разработана программа по обучению детей и подростков "Школьная служба примирения как воспитательная технология развития личности подростка".

Повышение компетентности педагогических работников

в решении проблем суицидального поведения школьников

Одной из важнейших задач в повышении профессионального мастерства педагогических кадров является вооружение их научно обоснованными, диагностически значимыми критериями и признаками, позволяющими выполнять функции ориентирования и прогнозирования в педагогическом наблюдении, осуществляемом в ходе психолого-педагогического сопровождения. Программа по формированию навыков раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних "Видеть, слышать, понимать" (Ефимова О.И., 2013) включает в себя комплекс диагностических показателей по факторам суицидального риска и является базовой платформой повышения компетентности педагогических работников всех уровней в области профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

Прежде всего, педагоги должны быть осведомлены о наличии взаимосвязи между риском возникновения суицидального поведения и членством подростка в определенных референтных для него группах, которые главным образом состоят из представителей юношеского возраста, с нарушением межличностных отношений, "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; сверхкритичных к себе; страдающих от недавно испытанных унижений или трагических утрат; фрустрированных несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; страдающих от болезней или покинутых окружением.

На подростка следует обратить особое внимание в случае возникновения любых неожиданных или драматических коллизий, влекущих за собой любые изменения в поведении, индикаторами которых могут выступать как словесные, так и эмоциональные признаки: потеря интереса к обычным видам деятельности; внезапное снижение

успеваемости; необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям; плохое поведение в школе; необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; инциденты, потребовавшие вызова правоохранительных органов, участие в беспорядках.

Педагог должен отчетливо представлять признаки эмоциональных нарушений, которые являются значимыми факторами риска суицидального поведения: потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение ряда дней; частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку; нарушение внимания со снижением качества учебы; погруженность в размышления о смерти; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Организовать наблюдение за подростками группы риска и сделать его более эффективным поможет схема индикаторов суицидального риска (особенностей сложившейся ситуации, поведения, когнитивной деятельности, высказываний и настроения человека, которые увеличивают степень риска суицидального поведения).

Кроме того, педагог должен разбираться в признаках высокой вероятности суицида: открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым); косвенные "намекы" на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода, "игра" с оружием, имитирующая самоубийство); активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.); фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще); символическое прощание с ближайшим окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества); разговоры о собственных похоронах; составление записки об уходе из жизни.

Наряду с необходимостью повышения компетентности в области профилактики суицидального поведения несовершеннолетних должна быть переориентирована деятельность специалистов служб сопровождения (психологов), которые в настоящее время более нацелены на проведение диагностических исследований, чем на проектирование по полученным данным программ коррекции проблемы. Сложным аспектом является методологическая рассогласованность диагностических исследований, проводимых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, медицинскими работниками) и их неготовностью к конструктивному диалогу на базе имеющихся диагностических результатов.

Вместе с тем, профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении "командного стиля" работы. Личностные проблемы педагога (ригидность педагогического мышления, социальные стереотипы в оценке обучающихся, установки на доминантность, деформации восприятия детей и подростков, а также родителей и коллег) также затрудняют адекватное понимание проблем несовершеннолетнего, склонного к суицидальному риску. Именно поэтому направление работы с самими педагогами представляется весьма продуктивным и должно стать составной частью при создании программы по формированию навыков раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних в той или иной

образовательной организации, при разработке программы повышения квалификации педагогических кадров.

В качестве результата внедрения данной программы можно рассматривать создание в школе мотивированной, системно мыслящей и компетентной в области профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательной организации команды специалистов. При этом основные функциональные обязанности членов педагогического коллектива могут быть дополнены возможными направлениями превенции суицидального риска.

Так, научный руководитель образовательной организации создает модель системы педагогической профилактики, осуществляет подбор методического инструментария для обеспечения диагностики суицидального риска, организует диагностическую, коррекционную работу. Постоянно работает над повышением компетентности педагогического состава школы в данном вопросе, организуя повышение квалификации педагогов и психолого-педагогическое просвещение по проблеме подростковых самоубийств, разрабатывает учебные лекционные курсы по проблеме и методический материал, проводит циклы семинаров для педагогического коллектива в целом или для методических объединений в частности, готовит материал для СМИ.

Преподаватели (приглашенные) формируют у педагогов знания о подростках группы суицидального риска, о соблюдении конфиденциальности информации, индивидуальном подходе в процессе обучения, о создании ситуации успеха, об учете особенностей личности подростка, об акцентуациях характера, о педагогической поддержке этих подростков, о совершенствовании педагогического наблюдения, о повышении собственной специальной компетентности, об участии в специализированных семинарах и курсах по профилактике суицидального поведения подростков.

Библиотекарь подбирает периодику по теме, способствует самообразованию педагогов, организует выставки для учителей, родителей, подростков с целью актуализации проблемы и психолого-педагогического просвещения.

Институт повышения квалификации работников образования включает в программу курсов повышения квалификации для учителей, школьных психологов, социальных педагогов, педагогов дополнительного образования лекционные курсы и практические занятия на темы: "Суициды подростков и их профилактика", "Возрастные особенности подростков", "Азбука превенции суицидального поведения подростков", "Девиантное поведение несовершеннолетних".

Психолого-педагогические технологии работы с родителями

Значимым фактором формирования и развития конструктивных стратегий преодоления трудностей, с которыми сталкивается подросток, является семья. При этом все виды профилактической деятельности должны выстраиваться в целостной взаимосвязанной системе родитель-ребенок-учитель. Вместе с тем, родители и педагоги часто не понимают характера трудностей детей, опираются в работе с ними только на анализ их неудач, а также ставят перед ними задачи, не соответствующие их реальному уровню развития или реальным возможностям, на что дети отвечают неадекватным поведением и отказом от

действия, а это, в свою очередь, приводит к новым сложностям в учебе или во внеучебной деятельности.

Одной из основных задач семьи является обеспечение ранней психологической и педагогической подготовки школьников, направленной на формирование навыков стрессоустойчивости и современных адаптивных стратегий поведения, ведущих к успешной самореализации. Важным фактором эффективных детско-родительских отношений, особенно в ситуации взаимодействия с детьми группы суицидального риска, является гуманистический стиль общения - безоценочное принятие подростка, равное, терпеливое отношение к нему.

В связи с этим наиболее эффективными способами педагогической поддержки семьи являются: консультирование, беседы, факультативы, групповые консультации, тренинги для группы родителей, имеющих схожие проблемы в воспитании ребенка, различные виды собраний, вечера вопросов и ответов, родительские конференции; а наиболее эффективными приемами педагогической поддержки выступают доверительная беседа, совет, акцент на достоинства ребенка, проекция результата, обсуждение на равных.

В основе разработки психолого-педагогических технологий профилактической работы с родителями лежат методические разработки Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Марковской, К. Фопеля, О.В. Хухлаевой и многих других авторов, при этом основной акцент в них делается на методы активного обучения, в частности, тренинг, ориентированный на формирование конструктивных стратегий преодоления трудностей у подростков. Ценность тренингов заключается в обучении родителей (на добровольных началах!) способам эффективного взаимодействия с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации; весь комплекс упражнений ориентирован на формирование стрессоустойчивости, жизнестойкости, эмоционального равновесия. Целью подобных тренингов выступает формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования. Задачи тренингов: создание условий для доверительных, доброжелательных отношений; атмосферы понимания и активного участия в работе группы; формирование способности к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром; осознание своего поведения как неэффективного "выхода" из критической ситуации существования; обучение приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса; развитие качеств, позволяющих строить успешные отношения с другими.

В программе сочетаются разные интерактивные групповые приемы работы:

- 1) Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители.
- 2) Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.п.
- 3) Дискуссия. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

4) Синектика. В программе применяется коллективная творческая деятельность, основанная на целенаправленном использовании интуитивно-образного, метафорического мышления участников. Предлагаются упражнения, построенные на символической аналогии (выразить суть задачи в виде символов).

5) "Мозговой штурм". Техника "мозгового штурма" используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее расширение за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

6) Арттерапия. Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей.

7) Изотерапия. Ее применение создает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сформировать активную жизненную позицию.

8) Библиотерапия. На каждое занятие подбирается литературный материал для чтения (рассказы, притчи), которые родители могут пересказывать своим детям в ходе общения.

9) Метод "Я-сообщения ("Я-высказывания")". Изучение данного метода позволит родителям применять его на практике в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. Родители смогут искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом интересов родителя.

10) Метод "активного слушания". Родители приобретут навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

11) Мини-лекция. Используется для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

12) Проблемное задание. Цель - теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

13) Анализ конкретных ситуаций.

14) Практическое задание - формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

В организации обучения родителей важно учитывать возрастные и особенности той или иной категории детей. Занятия для родителей детей до 10 лет могут быть направлены на коррекцию детско-родительских отношений и, как следствие, повышение жизнестойкости детей; для родителей детей в возрасте от 10 до 16 лет (подростки) основными направлениями работы являются информирование родителей о возрастных изменениях, связанных с пубертатным периодом; рассмотрение причин суицидальных действий; выработка эффективного способа поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях.

В организации профилактической работы с родителями важно получать обратную связь не только от родителей, но и от специалиста (психолога, социального педагога), который

наблюдает за семьей, консультирует ее, оказывает необходимую помощь. Для этого могут быть использованы анкеты, которые не только затрагивают область суицидального поведения подростка и позволяют уточнить объем и план информирования родителей по данной проблеме, но и помогают оценить обстановку в конкретной семье, приближают специалиста к пониманию состояния детско-родительских отношений в ней.

Заключение

Результатом эффективной работы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся является создание благоприятной психолого-педагогической обстановки, комфортного климата для обучения в образовательной организации; выявление на раннем этапе несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию, оказания им своевременной психолого-педагогической помощи, включение их в профилактическую программу; снижение количества детей с суицидальным риском, предупреждение суицидальных попыток, рецидивов и возникновений осложнений.

Большая роль в этой деятельности отводится работе службы экстренной психологической помощи "Телефон доверия для детей и подростков 8-800-2000-122", благодаря которой удается предотвратить многие суицидальные попытки среди детей и подростков.

Как позитивный момент следует отметить согласованность на межведомственном уровне и тесное взаимодействие различных ведомств в оказании комплексной поддержки и помощи несовершеннолетним, а также их оперативное реагирование на сложные социальные и психологические ситуации конкретной семьи, конкретного ребенка.

Тем не менее, проблема суицидального поведения среди несовершеннолетних остается достаточно актуальной и требующей постоянного внимания со стороны государства, общества, семьи в тесном сотрудничестве со всеми социальными институтами, повышения квалификации специалистов, поиска эффективного информирования родителей (законных представителей) несовершеннолетних о суицидальном риске, оздоровления социальной среды.

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Образцы рабочей документации педагога-психолога

Психологическое представление

АА

Школа, класс: МАОУ лицей №6, АА класс.

Дата проведения обследования: 00 .00.0000г.

Состав семьи:

Статусная позиция ребенка в семье:

I. Описание особенностей поведения ребенка в ходе обследования.

В начале обследования проявляет настороженность, недоверие, в ходе беседы устанавливает контакт, проявляет в нем заинтересованность, охотно подчиняется. Внешние эмоциональные проявления неотчетливо выражены и однообразны. Наблюдается подавленность, мрачное настроение, тоска, могут быть колебания настроения.

Отмечаются яркие эмоциональные реакции: _____

Присутствуют специфические особенности эмоциональных проявлений, поведенческие реакции: _____

Отмечаются особенности протекания психических процессов: _____

Диалогическая речь: _____

Монологическая речь: _____

Объем словарного запаса: _____

Объем слухоречевой и зрительной памяти: _____

Доминирующий вид памяти: _____

Внимание: _____

При исследовании эмоционально-личностной сферы были выявлены следующие особенности: _____

Жалобы на: переживания беспомощности,

Нарушения ...

В ходе индивидуального наблюдения было замечено _____

Со слов педагога _____

II. Диагностика.

Заключение по ПСН-1: _____

Заключение по шкале депрессии Э.Бека _____

Заключение по МОББИНГТЕСТУ (форма психологического насилия в виде травли) _____

Заключение по методике диагностики склонности к 13 видам зависимостей, (Лозовая Г.В.) _____

Заключение по методике выявления акцентуации характера у подростков _____

III. Вывод, сделанный педагогом-психологом в результате проведенной психодиагностической работы:

Рекомендации психолога: требуется срочная консультация детского психиатра, невролога, необходимость формирования антисуицидальных факторов, постоянное сопровождение и контроль ребенка. Направление к специалисту выдано.

Дата /подпись педагога-психолога/расшифровка

Родитель должен подписать :Я, ААА, мать АА, второй экземпляр получила на руки 00.00.0000г.

Дата подпись/расшифровка

Данные психологического исследования являются конфиденциальной информацией и служат цели охраны физического и психического здоровья детей, обеспечивающей эмоциональное благополучие, свободное и эффективное развитие личности. Данные не могут быть переданы и разглашены третьим лицам.

Служебная записка (образец)

Директору МАОУ «СОШ 11111»,

Октябрьского района, городского округа,

г.Уфа, РБ.

ААА

педагога-психолога Новиковой Е.В.

Уважаемая, АА, довожу до Вашего сведения, что обучающийся(родители обучающегося), Акласса

1. опишите суть проблемы (ситуации) с подробностями, с указанием фамилий, дат, очевидцев(свидетелей) произошедшего;

2. меры, которые вы предприняли(обсуждалась ли ситуация на педсовете, род. собраниях, школьной ПМПК и др.(укажите даты);

3. просьба(предложение) по решению данной ситуации.

Дата подпись/расшифровка

Важно! Служебную записку зарегистрируйте у секретаря, запишите регистрационный номер.

Согласие родителей (опекунов) на психологическое сопровождение учащегося в образовательном учреждении

Я, _____ согласен (согласна) на психолого- педагогическое сопровождение моего ребенка _____

Психологическое сопровождение ребенка включает в себя:

- психологическую диагностику;
- участие ребенка в развивающих занятиях;
- консультирование родителей (по желанию)
- при необходимости - посещение ребенком коррекционно-развивающих занятий;

Психолог обязуется:

- предоставлять информацию о результатах психологического обследования ребенка при обращении родителей (опекунов);
- не разглашать личную информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с ребенком и его родителями (опекунами).

Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:

Если ребенок сообщит о намерении нанести серьезный вред себе или другим лицам

Если ребенок сообщит о жестоком обращении с ним или другими.

Если материалы индивидуальной работы будут затребованы правоохранительными органами.

О таких ситуациях Вы будете информированы

Родители (опекуны) имеют право:

отказаться от психологического сопровождения ребенка (или отдельных его компонентов указанных выше), предоставив психологу школы заявление об отказе на имя директора школы в свободной форме.

« _____ » _____ 20____ г.
_____ (подпись)

Обзорная справка по социально-психологической работе с обучающейся 7Б класса МБОУ
«Школа-интернат №3 г. Уфы» АА

АА состоит на внутришкольном учете по подозрению в употреблении алкоголя и самовольного ухода из школы с 06.10.2015 г., на учете педагога-психолога с 06.10.2015 г. в связи с выраженными эмоционально-волевыми нарушениями, агрессивным поведением, употреблением алкоголя, направлена на консультацию нарколога 06.10.2015 г.

29.02.2016 г. педагогом-психологом поставлена на учет в связи с выявленным паттерном парасуицидального поведения. Употребление алкоголя в связи с этим было расценено как неадекватный способ совладающего, адаптивного поведения в связи с активностью парасуицидального паттерна. В этой связи работа психолога была перенаправлена, прежде всего, на сокращение суицидального риска.

В рамках управления суицидальными рисками социально-психологической службой школы-интерната была проведена следующая работа по сокращению риска суицидального поведения несовершеннолетней АА:

- консультирование, психологическая диагностика наличного эмоционального состояния педагогом-психологом, разъяснительная работа о необходимости получения консультации врача-психиатра;
- психологическая коррекция негативного эмоционального состояния;
- педагогом-психологом выписано направление на консультацию подросткового психиатра в связи с парасуицидальным поведением несовершеннолетней;
- социальным педагогом проведена разъяснительная работа, коррекция негативных установок законного представителя (матери) ребенка. В связи с игнорированием решения

проблем ребенка, социально-психологическая служба школы письменно известила управление опеки и попечительства, Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав о злоупотреблении матерью АА родительскими правами;

- мать АА дважды вызывалась на заседании районной КДНиЗП, которые она игнорировала. В связи с этим социально-психологической службой школы была усилена работа с матерью АА, достигнуто согласие на консультацию психиатра, взята расписка о получении направления;

- ребенок получил консультацию психиатра и был направлен на стационарное лечение.

- социальным педагогом оказана организующая помощь в подготовке документации для стационара (анализы, справки, характеристика).

- в настоящее время обучающаяся находится на стационарном лечении.

28.04.2016 г.

Заместитель директора по УВР: Хусаенова А.В.

Социальный педагог: Зинова Т.М.

Педагог-психолог: Логинов О.А.

Образцы программ занятий с обучающимися по профилактике суицидального поведения

Программа групповых практических занятий «Мы выбираем жизнь!» для детей с суицидальным поведением 5-11 классов (г.Сывтывкар).

Задачи программы:

- 1) выявление обучающихся, входящих в суицидальную группу риска, — с суицидальным поведением, суицидальными мыслями, имеющими попытки самоубийства;
- 2) оказание профилактической, консультационной и коррекционной помощи учащимся, склонным к суицидальному поведению;
- 3) проведение просветительской работы среди учителей, обучающихся и их родителей.

Один из этапов программы — коррекционно-развивающий, который предусматривает проведение индивидуальных консультаций, групповых и индивидуальных практических занятий для учащихся с выявленной склонностью к суицидальному поведению. В связи с этим в рамках коррекционно-развивающей работы реализуется программа групповых практических занятий «Мы выбираем жизнь!» (приложение).

Цели программы: развитие личности, укрепление психологического здоровья детей и подростков.

Задачи:

- самопознание внутренних психических актов (например, гнев, радость, желание и т. п.) и состояний (например, бодрость, усталость, депрессия, апатия и т. п.);

- формирование устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения, развитие чувства собственного достоинства и преодоление неуверенности в себе;
- выработка и включение механизмов саморегуляции на основе сознательного волевого усилия;
- мышечная релаксация;
- создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса;
- создание психологического настроения на дальнейшую деятельность;
- нормализация межличностных отношений.

Программа групповых практических занятий состоит из четырех блоков, содержание которых затрагивает наиболее проблемные сферы личности подростка с суицидальным поведением:

1. Тренинг личностного роста «Познай себя» — способствовать осознанию себя (своей личности) и пониманию других людей. Формирование стремления к самопознанию; погружение в свой внутренний мир; знакомство с чертами личности; формирование возможностей распознавать собственные личностные качества и качества других людей.
2. Тренинг развития эмоций «Мои эмоции» — расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности и безоценочного принятия, умения отреагировать на эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Тренинг уверенности в себе «Я смогу, я сделаю» — обучение подростков навыкам уверенного поведения, повышение самооценки, формирование свойств и качеств личности, уверенных в себе людей.
4. Тренинг коммуникативных навыков «Среди людей» — формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходиться к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию. Участники учатся отстаивать свои интересы и в то же время в нужной ситуации уметь пойти на компромисс.

Результаты. После прохождения программы тренингов участниками отмечаются появление уверенности, настроения, желания жить и общаться с людьми, отсутствие страха и тревог.

Периодичность проведения тренингов: 1–2 раза в неделю.

Продолжительность одного тренинга: 1–1,5 часа.

Количество человек в группе: 7–10.

Время проведения: после уроков.

Место проведения: отдельный просторный кабинет.

БЛОК I. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Материалы: ручки, карандаши, листы бумаги, зеркало, листы с записанными на них неоконченными предложениями, коробочка, клубок.

Ход тренинга

1. Приветствие «Никто не знает, что я...»

Участники сидят в кругу.

Инструкция педагога-психолога: Сейчас каждый из вас начнет свое приветствие со слов «Никто не знает, что я...».

2. Принятие правил группы

Инструкция. Педагог-психолог зачитывает правила общения, из которых общим решением принимаются те, что приемлемы для данной конкретной группы и будут действовать на всех занятиях по программе. Если хотя бы один человек не согласится принять какой-либо из пунктов, группа отказывается от этого правила.

Правила общения на тренинге

1. Доверительный стиль общения. В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму общения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в т. ч. и педагога-психолога, независимо от возраста.
2. Общение по принципу «здесь и сейчас». Основная задача работы — превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого. То, что происходит в группе, обсуждается здесь и теперь.
3. Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий важно отказаться от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому высказывания типа «Большинство людей считает, что...» меняется на «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» — на «Я думаю...» и т. п. Также следует отказаться от безадресных суждений, касающихся других участников: фразы типа «Многие меня не поняли...» заменяются конкретными репликами, например, — «Оля и Саня не поняли меня».
4. Искренность в общении. Во время работы группы каждый участник говорит только то, что чувствует и думает по поводу происходящего. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то можно промолчать. Никто не обижается на высказывания других членов

группы, принимая с признательностью и благодарностью искренность и открытость другого.

5. Конфиденциальность происходящего в группе. Все, что происходит на тренинге, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Каждый участник должен быть уверен, что никто не расскажет о его переживаниях, о том, чем он поделился во время занятий.

6. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе оценивается не участник, а его действия, поведение. Высказывания типа «Ты мне не нравишься», «Ты плохой человек» и т. п. не используются. Они заменяются высказываниями: «Мне не нравится твоя манера общения», «Ты поступил плохо» и т. п.

7. Активное участие в происходящем. Все время, каждую минуту присутствующие на тренинге активно участвуют в работе группы: внимательно смотрят и слушают, прислушиваясь к себе и пытаясь почувствовать партнера и группу в целом, проявляя интерес и внимание к остальным. Не стоит замыкаться в себе, даже при условии, что услышал или узнал о себе что-то не очень приятное.

8. Уважение к говорящему. Когда говорит кто-либо из членов группы, остальные его внимательно слушают, не перебивают, тем самым давая возможность сказать то, что он хочет. Участники помогают говорящему, если искренне проявляют интерес к его мнению, внутреннему миру. Лишь после того, как говорящий закончил свою речь, его можно поблагодарить, задать вопросы, поспорить с ним.

Примечание. Все принятые группой правила выписываются на доску. Необходимо проследить за тем, чтобы во время занятий они не нарушались как участниками группы, так и самим педагогом-психологом.

3. Упражнение «Проективный рисунок»

Инструкция. Участникам предлагается выполнить два рисунка — «Я такой, какой я есть» и «Я такой, каким хочу быть». Техническая сторона рисунков не важна, главное для участников — выразить свое представление о себе. Время выполнения — 5 мин. Рисунки не подписываются. По окончании они раскладываются в центре комнаты. Педагог-психолог произвольно выбирает один из рисунков и располагает его так, чтобы он был хорошо виден всем присутствующим. Каждый из участников по очереди рассказывает о своих впечатлениях: каким, по его мнению, автор видит себя, что хотел бы изменить в себе. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему комментарии. Таким образом обсуждаются все рисунки.

4. Упражнение «Двадцать „Я“»

Инструкция. Участникам предлагается 20 раз ответить на вопросы «кто я?», «какой я?». Каждое предложение начинается с местоимения «я». По окончании участники зачитывают написанное. Как вариант — можно свой список не зачитывать при всех, а дать кому-то по желанию.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Какой участник более точно охарактеризовал себя?
 - 2) Какие качества каждый участник отметил в себе?
 - 3) Для кого было сложно написать все 20 предложений?
 - 4) Кто написал больше 20 предложений?
5. Упражнение «Мое отражение»

Упражнение позволит участникам выявить свое отношение к себе.

Инструкция. Участники по кругу передают друг другу зеркало. Задача каждого — внимательно посмотреть на себя, но сделать это отстраненно, как будто в зеркале отражение незнакомца; сосредоточенно изучить этого человека, а затем ответить:

- 1) Что привлекательного в этом человеке?
- 2) За что его можно любить?
- 3) Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Во время выполнения упражнения участникам важно быть серьезными (не отшучиваться, не кокетничать) и предельно честными.

По окончании проходит обсуждение той внутренней работы, которую многим пришлось проделать. Если кто-то не смог сказать в свой адрес ничего хорошего — это сигнал для серьезных раздумий.

6. Упражнение «Ассоциации»

Инструкция. Один из участников по желанию становится водящим и выходит из помещения. В это время группа загадывает кого-то из присутствующих. Задача водящего — угадать человека. Он может задавать наводящие вопросы, обращаясь к любому из участников, например: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т. д.), то какой?». Водящему дается 5 попыток. Если он угадывает после данного ответа, ответивший становится водящим. Педагогу-психологу важно следить, чтобы как можно больше подростков попробовали себя в роли водящего и загаданного участника.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Трудно ли было подобрать ассоциацию?
- 2) Трудно ли было угадывать?
- 3) Кому удавалось угадать, что помогло?
- 4) Чьи ассоциации показались наиболее удачными?

7. Упражнение «Я — Икс...»

Инструкция. Каждый участник на листке бумаги записывает название предмета, который находится в поле его зрения (например, доска, стена, мел, бутылка, розетка и т. д.). Затем по очереди подростки садятся на «горячий» стул в центре круга, предварительно передавая свой листок педагогу-психологу, и выполняют ряд заданий. Например, было написано слово «бутылка» — задания:

- 1) Произнести три раза с разным выражением «Я — бутылка».
- 2) Продолжить монолог от имени бутылки: «Представь себе, что ты и есть бутылка. Говори от имени бутылки, говори все, что хочешь, что будет говорить о себе бутылка...»

Если монолог получается коротким, педагог-психолог побуждает участника к продолжению. Он может задавать ему вопросы, например: о детстве бутылки (как она родилась, с кем дружила, кого боялась, кто был врагом, много ли было братьев и сестер, как к ней в детстве относились); о старости бутылки (есть ли у бутылок старость, умирают ли они, чем они болеют, где проводят старость); о родителях (как они относились к бутылке, где они сейчас, любит ли их бутылка, как они ее воспитывали, чем сейчас она помогает им); о любви и дружбе (есть ли у бутылки друзья, кто они, чем они вместе занимаются, есть ли у бутылок любовь, рождаются ли дети); об эмоциях и переживаниях (что переживала бутылка в разные периоды своей жизни, что чувствовала, о чем думала, когда ей было плохо или хорошо).

Педагогу-психологу следует быть внимательным к состоянию участника, т. к. некоторые подростки настолько вживаются в образ предмета, что слишком близко принимают вопросы, адресованные этому предмету, и могут по-настоящему разволноваться.

8. Упражнение «Эмиграция»

Слово педагога-психолога: Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко многому привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться. Предположим, что вы навсегда уезжаете в Австралию. Как вы думаете, сколько людей (и кто конкретно) пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые отношения? А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то «насолили» этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказались чем-то помочь? Может быть, вы просто не сошлись характерами? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Ответьте на предложенные вопросы. Только будьте откровенны.

На обдумывание ответов дается 5 минут, после чего проходит обсуждение.

9. Упражнение «Мусорное ведро»

Инструкция. Участникам демонстрируется иллюстрация с изображением мусорного ведра и предлагается объяснить, что, по их мнению, оно символизирует.

Дискуссию необходимо направить таким образом, чтобы каждому из присутствующих представилась возможность выбросить что-то из своей жизни. Педагог-психолог предлагает это «что-то» представить и изобразить на бумаге, помогая идентифицировать свои чувства.

10. Упражнение «Рыба для размышления»

В основе упражнения лежит методика «Неоконченные предложения». Заранее заготовленные листки с неоконченными предложениями сворачиваются и убираются в коробку, которая ставится в центр круга.

Инструкция педагога-психолога: Сейчас каждый из вас по очереди будет ловить «рыбу», доставая из коробки листок бумаги, на котором записано предложение. Предложение не закончено. Задача — вслух зачитать написанное, завершая его своими собственными словами.

Материал к упражнению

- Мой самый большой страх — это...
- Когда другие унижают меня, я...
- Я не доверяю людям, которые...
- Я сержусь, когда кто-то...
- Я в самом деле очень не люблю в себе...
- Я хотел бы, чтобы мои родители знали...
- Я хотел бы, чтобы та (тот), на ком я женюсь (за кого выйду замуж), была (был)...
- Главная причина, по которой мне нравится быть в этой группе, — это...
- Когда другие люди ведут себя по отношению ко мне, как мои родители, я...
- Мое самое неприятное детское переживание...
- В моей семье все могло бы быть лучше, если бы...
- Мое самое страшное воспоминание...
- В собственном характере мне больше всего нравится...
- Мне не удалось...
- Я — лучший, когда...
- Я ненавижу...
- Я тайно...
- Самое лучшее, что могло бы произойти со мной, — это...
- Самое лучшее, что могло бы произойти в моей семье, — это...
- Труднее всего мне...
- Когда я настаиваю на своем, люди...

- Если бы я мог изменить в себе что-то одно, я бы...
- В людях мне больше всего нравится..., потому что...

После ответа каждого участника проходит обсуждение. Длительность определяет педагог-психолог, он же дает сигнал о переходе очереди к следующему «рыболову».

11. Упражнение «Я ценю себя за то...»

Инструкция. Участники сидят по кругу. Начинает упражнение педагог-психолог. Произнося «Я ценю себя за то...», он называет какое-либо из своих качеств, наматывает на палец нитку и перекидывает клубок другому участнику. Тот, в свою очередь, говорит, за что ценит себя, наматывает нитку и перекидывает клубок следующему. Последний участник перекидывает клубок педагогу-психологу. Таким образом, все присутствующие оказываются соединенными между собой. Далее требуется смотать клубок. Перекидывая его в обратную сторону тому, от кого он пришел, участник говорит, за что он ценит этого человека.

12. Упражнение «Ладочки удачи»

Инструкция. Обвести контур своей ладони и поставить свою подпись. Задача — написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки.

13. Упражнение «Откровенно говоря...»

Инструкция. Участникам предлагается письменно закончить предложения, тем самым высказав свое отношение к прошедшему занятию. Ответы зачитываются по кругу.

Откровенно говоря...

- Во время занятия я понял(а), что...
- Самым полезным для меня было...
- Я был(а) бы более откровенным(ой), если...
- Своими основными ошибками на занятии я считаю...
- Мне не понравилось...
- Больше всего мне понравилось, как работал(а)...
- На следующем занятии я хотел(а) бы...

БЛОК II. ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИЙ «МОИ ЭМОЦИИ»

Материалы: бланки с таблицей (см. ниже), листы бумаги формата А4, карандаши, ластик, таблички с надписями «согласен», «не согласен», «не уверен».

Музыкальное сопровождение: спокойная музыка для релаксации.

Ход тренинга

1. Приветствие «Пожелания»

Инструкция педагога-психолога: Предлагаю сегодняшнее занятие начать с пожеланий на день. Первый участник выбирает любого из присутствующих, здоровается с ним и высказывает ему свое пожелание. Тот, к кому обращался первый участник, в свою очередь обращается к следующему и так до тех пор, пока каждый не получит пожелание на день.

2. Упражнение «Я тебя помню»

Инструкция. Участники сидят по кругу. Первый участник называет свое имя. Второй — повторяет его имя, затем называет свое. Третий — называет имя первого, второго, затем свое, и т. д.

3. Упражнение «Нарисуй свое настроение»

Упражнение позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас», выразив его в образной форме.

Инструкция педагога-психолога: Прислушайтесь к себе... Как выглядит сейчас ваше настроение? Какого оно цвета? На какую погоду (музыку, цветок, животное) оно похоже? Нарисуйте то, что вы представили...

Вопросы для обсуждения:

- 1) У кого какое настроение?
- 2) С чем связано то или иное настроение?
- 3) Как его можно улучшить?

В конце проанализировать, как менялось настроение во время занятия и каким оно стало.

4. Упражнение «Имена чувств»

Инструкция. Участникам раздаются бланки с таблицей. Задание: работа с первой частью таблицы — в первой колонке записать все известные чувства, которые когда-либо пришлось испытать. Выставить оценку интенсивности чувства по 10-балльной шкале — оценка проставляется в той ячейке, которая соответствует месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько).

Работа со второй частью таблицы: записать чувства, которые пришлось испытать сегодня.

нов.

компания

среди друзей

другое

(указать)

1.радость

2.радость

3.обида

4.....

5....

II часть сегодня

1.....

2....

По окончании работы с таблицей участникам предлагается записать столько названий чувств, сколько они смогут вспомнить. Записавший наибольшее количество зачитывает свой список. Педагог-психолог записывает слова на доске, после чего определяется количество совпадений с ответами других.

Если кто-то из подростков затрудняется с определением значения каких-либо слов, следует попросить кого-то из присутствующих описать ситуации, в которых человек может испытывать то или иное «непонятное» чувство.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Какие чувства вы испытывали, когда писали последнюю контрольную работу?
- 2) Что вы чувствовали, когда приближались каникулы?
- 3) Что вы чувствовали, когда последний раз что-нибудь сломали?
- 4) Какое, по-вашему мнению, самое неприятное чувство?
- 5) Какое чувство вам нравится больше других?
- 6) Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?

5. Упражнение «Меняются те, кто...»

Инструкция. Участники сидят по кругу. В центре круга — водящий. Его задача — давать задания участникам, например: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня чистил зубы (кто в брюках, у кого светлые волосы, кто любит учиться и т. п.)».

6. Упражнение «Испытание»

Упражнение направлено на формирование умения контролировать агрессию, не отвечать обидчику сразу.

Инструкция. Один из участников садится на стул в центре круга. Его задача — сохранять молчание, чтобы он ни услышал. Остальные участники в течение 1–2 мин говорят ему обидные вещи. Время необходимо контролировать и вовремя прерывать упражнение.

Каждому участнику, побывавшему в центре круга, по окончании упражнения необходимо оказать поддержку: «Молодец, ты выдержал, ты умеешь сдерживаться».

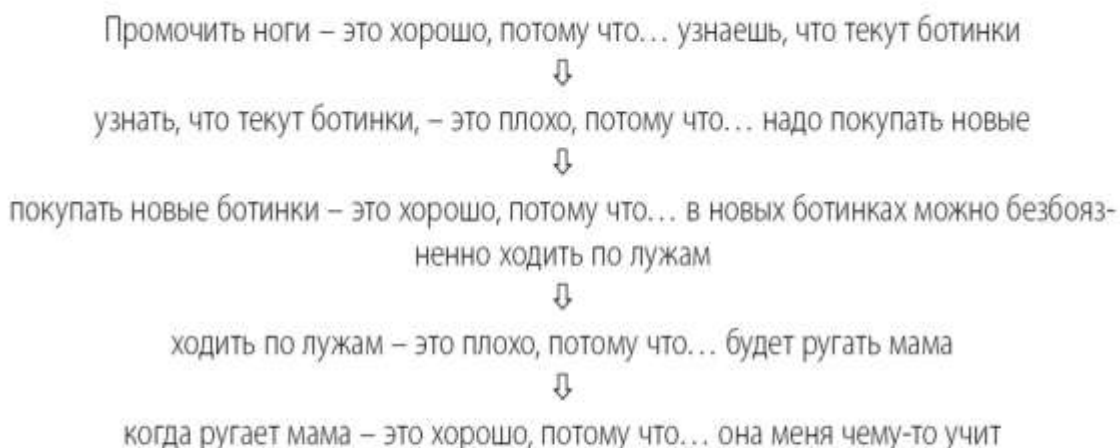
Вопросы для обсуждения:

- 1) Сложно ли было сдерживаться?
- 2) Какие слова и какой тон задевают сильнее?
- 3) Что помогало сдерживаться, быть вежливым и не отвечать?

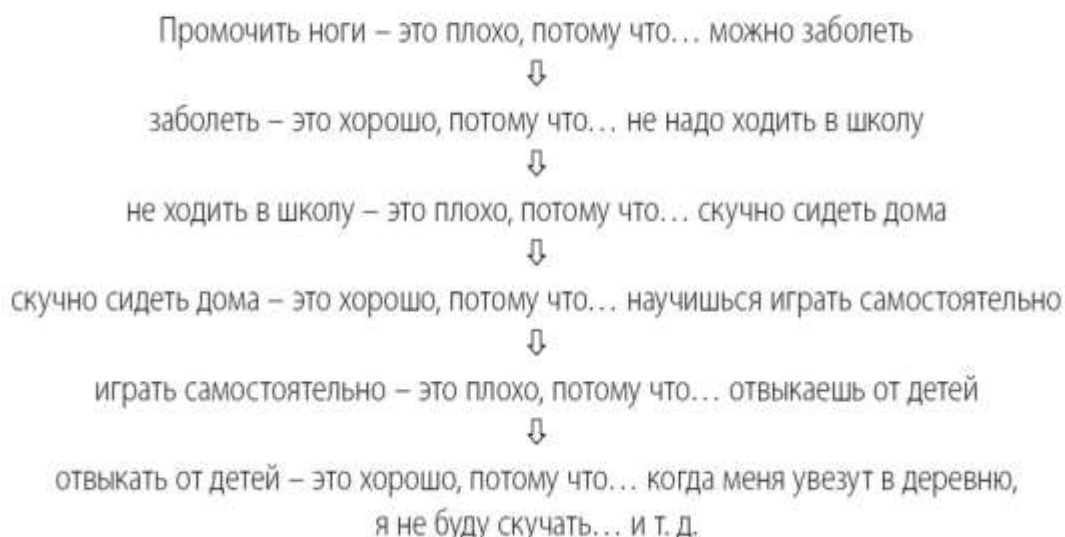
7. Упражнение «Цепочка хороших и плохих следствий»

Инструкция. Участникам предлагается какая-либо ситуация, которую они должны оценить с двух позиций — что в этом хорошего и что в этом плохого. Эти вопросы педагог-психолог поочередно задает каждому из присутствующих, выстраивая таким образом «цепочку хороших и плохих следствий».

Например: исходная ситуация «промокли ноги».



Можно начать разговор с обратного вопроса, например:



8. Упражнение «Ощущение»

Инструкция. Участникам предлагается сложить лист формата А4 таким образом, чтобы на нем образовались 8 ячеек. В ячейках они рисуют свои ощущения гнева, радости, спокойствия, депрессии, энергичности, мужественности (женственности), болезни и любого другого состояния на выбор.

Рисунки выполняются линиями. Можно использовать одну линию, много линий, можно покрыть ими всю ячейку, если только так удастся передать ощущения. Штрихи могут быть короткими, длинными, тонкими, толстыми, с нажимом на карандаш и совсем без нажима (слабыми). При необходимости можно пользоваться ластиком.

Ограничение: нельзя рисовать картинки, пользоваться какими-либо символами (звезда, сердце, молния, геометрические фигуры и т. д.) — используются только линии.

По окончании работы проходит обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Ваш рисунок делает ваше чувство видимым. Опишите, какими линиями вы выразили ваши ощущения?
- 2) Сравните свои рисунки гнева, радости и т. д. Чем они отличаются?
- 3) Какие рисунки похожи друг на друга? Почему?

9. Упражнение «Согласен — не согласен»

Инструкция. Таблички с надписями «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла помещения. Участникам предлагается выслушать поочередно утверждения и выразить ту позицию, которой они придерживаются, — встать рядом с табличкой, отражающей их мнение. Важно долго не думать, действовать по первому импульсу.

После того как все участники займут позиции, им предлагается поочередно обосновать свою точку зрения. Важно не допускать споров, дискуссий, деструктивных конфликтов — необходимо только высказать свое мнение и выслушать других.

Когда все участники выскажутся по поводу первого утверждения, педагог-психолог переходит к следующему.

Утверждения для упражнения:

- В этой жизни надо все попробовать.
- Жить нужно так, как будто каждый день последний.
- Личность начинается с рождения.
- В этой жизни все зависит от меня.
- В конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые.

Вопросы для рефлексии:

- 1) Что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему?
- 2) Как предупредить конфликты?

10. Релаксация

Инструкция. Детям предлагается удобно расположиться. Спина выпрямлена, голова поднята — таким образом легкие будут лучше наполняться кислородом, а мозг — лучше работать. Включается спокойная музыка.

Слово педагога-психолога: Сейчас мы совершим путешествие к морю. Используя свою фантазию, создадим тот мир, который хотим увидеть.

Сделайте четыре глубоких вдоха... Дышите тихо-тихо, чтобы никто вас не услышал. Задержите на мгновение дыхание... медленно выдохните.

Ваше тело успокаивается, расслабляется, голова начинает работать еще лучше. Представьте, что вы находитесь на прекрасном морском берегу. Ласково светит солнышко. Мягко обдувает прохладный морской ветерок. Погода замечательная. Вы ложитесь на песок и чувствуете его тепло. Закрываете глаза, слушаете звуки моря, плеск волн, крики морских чаек... Они лениво летают в синем небе. Вам хорошо и спокойно. Вы смотрите на белые пушистые облака, на морских чаек, чувствуете запах свежего солоноватого морского воздуха, слушаете ритм моря, чувствуете теплоту песка. Все вокруг спокойно, вам очень хорошо. Вы лежите на песке и наслаждаетесь красотой дня... (Пауза.) А теперь, если вы готовы, постепенно поднимайтесь с песка, садитесь на берегу и, не торопясь, возвращайтесь в нашу комнату...

Вопросы для обсуждения:

- 1) Какие эмоции и ощущения вы испытывали?
- 2) Как изменилось состояние после релаксации?
- 3) Как релаксация может помочь в трудных жизненных ситуациях?

11. Упражнение «Живая анкета»

Инструкция. Участникам по кругу предлагается ответить на следующие вопросы:

- 1) Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- 2) Что тебе понравилось? Что не понравилось?

БЛОК III. ТРЕНИНГ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ «Я СМОГУ, Я СДЕЛАЮ»

Ход тренинга

1. Приветствие «Комплимент»

Инструкция. В центр круга по очереди выходит пара участников. Задача — по очереди сказать друг другу комплименты, найти то, что можно похвалить в партнере. Комплимент произносится громко, в глаза, красиво. Нельзя повторяться, копировать партнера, комментировать его комплименты. Можно благодарить за комплименты.

2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Инструкция педагога-психолога: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Вдоль лучей напишите свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше. Это будет ответ на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?».

Вопросы для обсуждения:

- Чей рисунок наиболее точно отражает положительные качества автора?
- У кого лучей (достоинств) больше всего?
- Кто не смог написать больше 5 качеств? Почему?
- Что чувствовали, когда выполняли данное упражнение?

3. Упражнение «Город уверенности»

Инструкция педагога-психолога: (Участники сидят в кругу.) Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые уверенные из всех на земле люди. Один из вас первым скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди продолжит повествование.

Примечание. Желательно рассказ записать на бумаге или на магнитофон. После окончания упражнения участники могут прослушать рассказ еще раз и проанализировать его.

Вопросы для обсуждения:

- Какими качествами обладают уверенные люди?
- Можно ли приобрести качества уверенного человека, или они формируются только в детстве?
- Кто отметил у себя качества уверенного человека, прозвучавшие в рассказе?
- Кто не нашел у себя ни одного из названных качеств?

4. Упражнение «Круг уверенности»

Слово педагога-психолога: Представьте себе невидимый круг на полу примерно в полуметре от себя. Войдите в круг и вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно, когда вам везло или когда у вас все получалось. В той ситуации максимально проявились ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или книги, которыми вы восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга — это то, что для него нет разницы между историей реальной и воображаемой. Фантазируйте смело — никто не будет знать об этом!

Инструкция. Круг можно вырезать из бумаги или нарисовать мелом. Каждому участнику предлагается выйти и рассказать свою историю всей группе. При этом школьников нужно настроить на то, чтобы они переступили через свой страх, собрались с мыслями и доказали себе, что могут быть уверенными. Очень важно показать участникам, что над их историями никто не будет смеяться и осуждать.

В конце каждой истории участнику можно задавать вопросы как от группы, так и от педагога-психолога, например:

- Что ты чувствовал, когда вспоминал (рассказывал) эту историю?

- Какие мысли у тебя возникали?
- Какие выводы появились у тебя в голове?

5. Упражнение «Слепой и поводырь»

Инструкция педагога-психолога: Разбейтесь по двое. Один из участников в паре надевает повязку на глаза так, чтобы ничего не видеть. Второй будет поводырем. Задача поводыря — провести «слепого» по помещению так, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно. Упражнение выполняется молча. (После выполнения упражнения участники меняются ролями.)

Примечание. Классическая игра для всех возрастных групп. Она позволяет участнику почувствовать, насколько он может доверять другому человеку и насколько он может брать на себя ответственность. У участников, играющих в паре, могут измениться прежние впечатления друг от друга и улучшиться отношения. Так как это парное упражнение, оно должно проводиться в группе, где агрессивность не слишком высока, иначе участники начинают толкать, обижать «слепых» и упражнение теряет смысл.

Вопросы для обсуждения:

- Как ты чувствовал себя в роли «слепого»?
- Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?
- Знал ли ты все время, где ты?
- Как ты себя ощущал в роли поводыря?
- Что ты делал, чтобы вызвать и укрепить доверие своего партнера?
- Когда тебе было лучше — когда ты вел или когда тебя вели?

6. Упражнение «Самореклама»

Инструкция педагога-психолога: Сейчас мы проведем конкурс на самый лучший рекламный проект. Каждый из вас должен создать себе рекламу. На листах бумаги вы оформите свой рекламный проект, который обязательно должен включать в себя рисунок, изображение и небольшой текст. Не стесняйтесь хвалить себя, рассказывайте о том, какие вы умные, интересные, красивые и т. д. Помните: победит тот рекламный проект, чей автор лучше всего, ярче и доступнее прорекламирует себя.

Примечание. По завершении каждый из участников представляет свой проект, отвечает на вопросы группы. Затем все участники голосуют за самую лучшую и интересную саморекламу.

7. Упражнение «Встреча»

Инструкция педагога-психолога: Сядьте поудобнее, сосредоточьте свое внимание на собственном дыхании. Дышите спокойно, глубоко и медленно. Постарайтесь замедлить свои внутренние ритмы. Подумайте о том, какой великолепный механизм подарила нам природа — наше дыхание. Благодаря дыханию все клетки нашего организма насыщаются

кислородом. Дыхание — это наша жизнь. И что бы ни происходило у нас — проблемы, трудности, неудачи, — наше дыхание всегда с нами... А сейчас представьте, что вы находитесь в своем доме, в комнате, где вы обычно отдыхаете, где вам бывает особенно хорошо и уютно... Расслабьтесь, почувствуйте, как вам спокойно... Подумайте о том, что сейчас у вас произойдет важная встреча.

Эту встречу вы ждали давно, и много от нее получите... Представьте, что вы встаете и идете к двери своего дома, открываете ее и начинаете медленно спускаться вниз по лестнице... Доходите до первого этажа и выходите на улицу... А там — солнечный день. Навстречу вам идет человек (девушка или парень), похожий на вас. Ваша встреча — с ним. Он — это вы, но вы — другой, более совершенный, свободный раскованный. Он — это ваш идеальный образ, это тот человек, которым вы хотите и можете быть... Подойдите к нему поближе, внимательно рассмотрите его. Как он одет?.. Как он держится?.. Подумайте, какой основной вопрос вы хотели бы ему задать?.. Задайте этот вопрос и постарайтесь услышать ответ... А теперь поворачивайтесь, входите в подъезд своего дома и возвращайтесь к себе в квартиру. Ваша встреча произошла.

Вопросы для обсуждения:

- Какой образ себя вы увидели?
- В чем главном этот идеальный человек отличается от вас самих: во внешности, в манере держать себя, в характере?
- Какой вопрос вы задали своему образу? Какой ответ получили?

8. Упражнение «Падение»

Инструкция. Пять-шесть пар подростков берутся крепко за руки, стоя лицом к лицу. Пары становятся плечом к плечу. Им предстоит поймать падающего добровольца. Первая пара приседает до уровня его ботинок, остальные располагаются по возрастающей. Перед выполнением упражнения педагог-психолог должен настроить добровольца: «Сейчас по моей команде ты упадешь назад. Не бойся, группа стоит сзади и поймает тебя. Не бойся, они справятся! Конечно, они поймают тебя не сразу, а дадут немного пролететь. Ты готов?.. Падай!» По завершении следует обсудить, какие чувства вызвало задание у участников.

9. Упражнение «Я хочу вам подарить»

Инструкция педагога-психолога: Представьте, что у всех вас день рождения в один день и необходимо всем подарить подарки. Сейчас каждый участник будет дарить подарок соседу справа, и так дальше по кругу. Постарайтесь, чтобы ваш подарок был по-настоящему нужен тому, кому вы будете его дарить, чтобы он действительно помог человеку измениться. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все что угодно: от картины кисти великого художника Леонардо да Винчи до конкретных личностных качеств.

Примечание. Участники могут дарить подарки тем участникам, которых они сами выбрали.

Вопросы для обсуждения:

- Кому понравился (не понравился) подарок? Чем?
- Чем вы руководствовались, даря подарок определенному человеку?

10. Упражнение «Живая анкета»

Инструкция. Участникам по кругу предлагается ответить на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось? Что не понравилось?

БЛОК IV. ТРЕНИНГ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ

«СРЕДИ ЛЮДЕЙ»

Ход тренинга

I. Приветствие «Назови свое имя»

Инструкция. Приветствие проводится сидя в кругу. Каждый участник называет свое имя, свое положительное качество (то, что особо ценит в себе), начинающееся на первую букву имени, а также высказывает пожелание относительно того, как его называть в группе.

Вопросы для обсуждения:

- Что ты ценишь в себе?
- Трудно ли было найти в себе хорошее качество? Что ты при этом чувствовал?

Комментарий для педагога-психолога. Подросткам иногда трудно не то что назвать качество на нужную букву, а вообще найти в себе что-то положительное. Поэтому важно вовремя поддержать подростка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

II. Упражнение «Я и мир вокруг меня»

Цели: осознание значимых сфер своей жизни, прояснение взаимоотношений с окружающим миром.

Инструкция. Участникам предлагается нарисовать на листе бумаги, оставляя середину пустой, всё, что их окружает в жизни, с кем и с чем приходится общаться, взаимодействовать. По окончании в центре каждый рисует себя.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли тебе твой рисунок? Нравится ли тебе твой портрет?

- Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что — наименее?
- Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром?
- К чему из окружения ты обращен на рисунке?
- Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя?
- Что это для тебя значит?

Модификация упражнения: Отметьте на своем рисунке знаком плюс положительные связи (с кем и с чем вам приятно взаимодействовать), знаком минус — отрицательные (с кем или с чем неприятно взаимодействовать).

III. Тест «Приятно ли с вами общаться?»

Тест предназначен для того, чтобы испытуемый мог выяснить, насколько он приятен в общении. На каждый вопрос дается ответ либо «да», либо «нет».

Вопросы

1. Вы любите больше слушать, чем говорить?
2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы?
5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли показывать это собеседнику?
6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по каждому вопросу?
8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли ее развивать?
9. Вы любите быть в центре внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?
11. Вы хороший оратор?

Ключ к тесту

За положительный ответ на вопросы 1–3, 6–11 засчитывается по одному баллу и подсчитывается общее количество.

1–3 балла. Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать, но факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно. Вам следовало бы над этим задуматься.

4–9 баллов. Вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник, хотя можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но вы не требуете в такие минуты особого внимания к вашей персоне от окружающих.

9–11 баллов. Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей.

Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: вам действительно приятна все время ваша роль или иногда приходится играть, как на сцене?

IV. Упражнение «Переключатели»

Инструкция. Участники группы встают в ряд друг за другом. Педагог-психолог считает до трех. На счет три участники должны подпрыгнуть и повернуться лицом к одной из стен. Задача заключается в том, чтобы повернуться в одну сторону. Задание выполняется молча, договариваться друг с другом нельзя.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогло (помешало) справиться с поставленной задачей?
- Что могло бы помочь выполнить ее?

Комментарий для педагога-психолога. При обсуждении следует акцентировать внимание на необходимости ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику других, на том, что не стоит оказывать давление в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ взаимодействия.

V. Обучение навыкам общения

Примечание. Социальные навыки являются связующим звеном между личностью и обществом. Пока навык не усвоен, подросток вступает в каждую ситуацию социального взаимодействия как в новую, что каждый раз требует от него значительных усилий. На данном этапе тренинга отрабатываются базовые навыки, которые позволят начать беседу, правильно задать вопрос, высказать просьбу, отстоять свое мнение, конструктивно принять критику, обвинение, убедить других, преодолеть давление и прийти к компромиссу, сказать нет.

1. Упражнение «Начинаем беседу»

Слово педагога-психолога: Каждому из вас хотя бы раз в день приходится с кем-то здороваться, начинать и поддерживать беседу. Давайте подумаем, как много ситуаций и в школе, и на улице мы в силах решить, если умеем правильно начать и закончить разговор?..

Правильно начав разговор, по окончании мы можем добиться какой-то цели и расстаться с собеседником довольными друг другом. Существуют конкретные шаги, или план действий, придерживаясь которого можно начать беседу. Предлагаю их рассмотреть, обсудить, а затем отработать в конкретных ситуациях.

План действий при начале беседы, разговора:

- 1) Поздоровайся с собеседником.
- 2) Поговори о чем-нибудь нейтральном или, наоборот, интересном для собеседника, чтобы втянуть его в разговор.
- 3) Реши, слушает ли он тебя (смотрит на тебя или в сторону, кивает ли головой, говорит ли «м-м, да-да»).
- 4) Перейди к главной теме.

Комментарий для педагога-психолога. Зачастую 2-й и 3-й пункты подростки пропускают — поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывают сказать одну или несколько вводных фраз, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их.

Ролевые ситуации для отработки навыка:

- Договориться о том, чтобы купить машину за определенную плату.
- Отпроситься у родителей на дискотеку.
- Познакомиться с новым человеком.
- Договориться с учителем о пропуске урока.

Примечание. Ситуации разыгрываются в парах, по ролям. Например, один подросток играет роль продавца машины, а второй — покупателя, который хочет снизить цену. Задача — договориться о цене. Важно следить за тем, чтобы беседа строилась в соответствии с вышерассмотренным планом. Для начала при отработке навыка вторым собеседником может выступить педагог-психолог.

2. Упражнение «Принимаем критику»

Слово педагога-психолога: Услышав критику в свой адрес, нелегко остаться спокойным и попросить разъяснений. Приходится признать, что в каждой критике есть доля правды. Надо принять какую-то часть слов о себе. Критика всегда связана с каким-то разочарованием в нас. Важно признать факт своего несовершенства — да, я не могу быть идеальным. Если я признаю, что я не идеал, то этим разрешаю себе совершать ошибки и позволяю другим людям видеть себя несовершенным. Я могу не нравиться кому-то, и, если я принимаю это, мне удастся правильно понять критику.

План действий при критике:

- 1) Пойми, что тебе говорят, и оставайся спокойным.
- 2) Попроси разъяснения: «Что вы имеете в виду?» При этом желательно повторить фразу, по поводу которой требуются разъяснения.
- 3) Отметь реакцию партнера.

4) Скажи, с чем согласен, а с чем — нет и почему. Старайся при этом чувствовать себя свободно.

Рольевые ситуации:

- Учитель ругает ученика за небрежное выполнение работы в тетради.
- Друг называет тебя жадным.

3. Упражнение «Отстаиваем свое мнение»

План действий:

- 1) Подумай, что случилось, из-за чего ты почувствовал себя недовольным. Ты чувствуешь моральное давление, тебя не замечают, с тобой плохо обращаются, дразнят?
- 2) Подумай о способах, которыми ты сможешь отстоять свои права, и выбери лучший. Выбери правильное время и место. Выскажи свое мнение, стараясь не давать оценки.
- 3) Выслушай ответное мнение.
- 4) Последовательно отстаивай свое мнение разумными способами.

Рольевые ситуации:

- Обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание.
- Убедить родителей, что твоя прическа — это твое личное дело.
- Попросить сестру прекратить пользоваться твоей косметикой.

4. Упражнение «Преодолеваем обвинение»

План действий:

- 1) Разберись, в чем тебя обвиняет собеседник. Является ли это обвинение справедливым или нет? Ты действительно нарушил его права, испортил имущество и т. п., или он говорит на основании сплетен или ошибки?
- 2) Было ли обвинение высказано конструктивным способом или нет?
- 3) Подумай, как можно ответить на обвинение. Выбери наилучший способ:
 - отрицать свою вину и привести аргументы, доказывающие ошибку собеседника;
 - исправить его понимание проблемы;
 - объяснить свое поведение;
 - признать свою ошибку, извиниться, предложить возместить ущерб.

Рольевые ситуации:

- Сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло.
- Друг обвиняет тебя во лжи.
- Родители ругают тебя за плохую оценку.

VI. Упражнение «Контакты»

Слово педагога-психолога: Умение устанавливать контакты совершенно необходимо для приятного и продуктивного общения. Но человек не рождается с этим умением, оно — результат длительной и настойчивой работы над собой. Именно этим мы сейчас и займемся. Проведем серию встреч с разными людьми. Ваша задача — используя уже освоенные приемы и способы общения, легко и свободно войти в контакт с партнером, начать разговор или поддержать его, а затем приятно расстаться с ним.

Инструкция. Упражнение проводится в парах. Эффективнее будет, если каждая из них по очереди будет разыгрывать ситуацию перед остальными участниками. Это позволит проанализировать ситуацию со стороны, обсудить и отметить плюсы и минусы каждой пары. Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы 2–3 мин. По сигналу педагога-психолога участники в течение 1 мин должны закончить беседу, попрощаться и перейти к обсуждению.

Ситуации:

- Перед тобой человек, которого ты видишь в первый раз. Тебе он очень понравился, и ты хотел бы с ним познакомиться. Некоторое время ты раздумываешь, а затем обращаешься к нему...
- В вагоне метро (поезда) ты случайно оказался рядом с известным киноактером. Ты обожаешь его и, конечно же, хотел бы с ним поговорить. Для тебя это такая большая удача...
- Тебе очень нужна довольно крупная сумма денег (решил купить себе планшет [новый телефон, дорогую видеоигру, приставку]). Нужно поговорить с родителями. И вот ты наконец решился подойти к отцу (маме)...
- Ты узнал, что один из твоих одноклассников дурно отзывается о тебе в компании. Надо с ним поговорить. Конечно, это не очень приятный разговор, но лучше сразу все выяснить, чем строить догадки и переживать по этому поводу. Такой случай представился. Вы одни, никого нет рядом...

Комментарий для педагога-психолога. При проигрывании ситуаций следует обратить внимание участников на то, как они вступают в контакт, начиная встречу; какие приемы и способы коммуникации используют; как поддерживают разговор и заканчивают беседу.

VII. Игра «Путаница»

Цели: повысить тонус группы, способствовать сплоченности, развитию коммуникативных способностей, взаимоотношений в группе.

Игра позволит подросткам сменить вид деятельности, отдохнуть, развеселиться.

Инструкция. В игре участвует вся группа. Проводится по аналогии с одноименной детской игрой.

VIII. Упражнение «Чемодан»

Инструкция. Один из участников выходит в круг. Задача остальных — «собрать» ему в дальнюю дорогу «чемодан». В «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному участнику в общении с людьми.

Другими словами — те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Также «отъезжающему» обязательно напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, — отрицательные качества, с которыми необходимо поработать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для проведения этой большой работы необходимо выбрать «секретаря». Его задача — записывать для каждого участника все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи спорного качества, но, если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для «хорошего чемодана» необходимо не менее 5–7 характеристик как положительных, так и отрицательных. У участника, которому собирается «чемодан», есть право задать любой вопрос, в случае если что-то непонятно.

IX. Упражнение «Прощание»

Слово педагога-психолога: Наше занятие подошло к концу. Всё ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями?

Или есть кто-то, чье мнение о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях. Не откладывайте свое решение на завтра. Действуйте здесь и сейчас.

X. Упражнение «Откровенно говоря...»

Инструкция. Участникам предлагается письменно закончить предложения, тем самым высказав свое отношение к прошедшему занятию. Ответы зачитываются по кругу.

Откровенно говоря...

- Во время занятий я понял(а), что...
- Самым полезным для меня было...
- Я был(а) бы более откровенным(ой), если...
- Своими основными ошибками на занятии я считаю...

- Мне не понравилось...
- Больше всего мне понравилось, как работал(а)...
- На следующем занятии я хотел(а) бы...

Программа профилактики суицидального поведения для обучающихся 5–11-х классов

В условиях современного общества растет процентный показатель детских и подростковых самоубийств, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов их профилактики. Педагогу-психологу приходится сталкиваться с суицидальными мыслями и желаниями детей разного возраста. Это подводит к осознанию важности анализа отношения ребенка к жизни и смерти, его желания покончить с собой в контексте профилактической и психокоррекционной работы с детьми.

Одна из главных целей образования — создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. В рамках ее реализации разработана программа профилактики суицидального поведения для обучающихся 5–11-х классов.

Цель программы: профилактика суицидального поведения детей и подростков.

Задачи:

- выявить обучающихся, входящих в суицидальную группу риска — с суицидальным поведением, суицидальными мыслями, имеющими попытки самоубийства;
- оказать профилактическую, консультационную и коррекционную помощь обучающимся, склонным к суицидальному поведению;
- провести соответствующую просветительскую работу среди учителей, обучающихся и их родителей.

Программа включает четыре этапа: просветительский, психодиагностический, коррекционно-развивающий и этап психологического сопровождения. Рассмотрим их подробнее.

1. Просветительский этап — беседы, лекции с учащимися, семинары для учителей, родительские собрания, проводимые педагогом-психологом с целью предоставления участникам мероприятия наиболее значимой информации по проблеме детского суицида.

Психологическая работа на данном этапе начинается с выступления педагога-психолога на классных часах и проведения беседы с учащимися по теме «Предотвращение самоубийства детей. Как помочь другу?» (приложение). Сразу отметим, что данную беседу следует проводить не во всех классах подряд, а только там, где она действительно необходима.

После ряда бесед педагог-психолог самостоятельно или совместно с обучающимися оформляет информационный стенд «Если друг попал в беду» с указанием адресов и телефонов соответствующих служб в том городе, где находится ребенок (подросток), попавший в затруднительную ситуацию.

Можно также провести семинарское занятие с учителями «Предупреждение суицида среди обучающихся. Основные признаки суицидального поведения». В процессе данного семинара учителя знакомятся с типами суицидального поведения, мотивами попыток самоубийства, узнают, кто из детей входит в группу риска по проблеме суицида (наиболее склонен к его совершению), каковы типичные поступки, жалобы и проявления суицидента.

При необходимости педагог-психолог посещает родительские собрания для беседы на тему: «Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей в преодолении трудностей ребенка». Родителям важно знать признаки (словесные, поведенческие, ситуационные), мотивы и факторы суицидального поведения, наиболее распространенные причины суицида среди детей и подростков.

2. Психодиагностический этап — выявление обучающихся, входящих в группу суицидального риска (с суицидальным поведением, суицидальными мыслями и попытками самоубийства).

3. Коррекционно-развивающий этап — групповые и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с обучающимися с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья, нормализации межличностных отношений, развития чувства собственного достоинства, преодоления неуверенности в себе.

4. Этап психологического сопровождения — сопровождение обучающихся с суицидальным поведением или суицидальными попытками до момента окончания ими школы.

По данным французских психиатров, после того, как обследованные совершали попытку самоубийства и были проконсультированы, 22% все же заявляли, что вновь попытаются свести счеты с жизнью.

Педагогу-психологу рекомендуется завести специальную картотеку со списком детей, склонных к суицидальному поведению, и периодически проводить с ними профилактическую работу.

Работа по программе проводится в соответствии с циклограммой (таблица).

Циклограмма деятельности педагога-психолога в рамках программы профилактики суицидального поведения подростков

2-я неделя

Семинар для педагогов на тему: «Предупреждение суицида среди учащихся. Основные признаки суицидального поведения»

Родительское собрание на тему: «Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей по преодолению трудностей ребенка»

3-я неделя

Подготовка к скрининг-диагностике

4-я неделя

Октябрь

Проведение скрининг-диагностики руководителями выбранных классов

1-я неделя

Обсуждение с классными руководителями результатов скрининг-диагностики каждого ребенка

2-я неделя

Формирование списка детей, входящих в группу суицидального риска

Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) учащихся, входящих в группу суицидального риска

3-я неделя

Получение от родителей согласия на проведение психологической работы с учащимся

Индивидуальные консультации для обучающихся, входящих в группу суицидального риска

4-я неделя

Ноябрь

Разработка схем углубленной диагностики детей, входящих в группу суицидального риска

1-я неделя

Углубленная диагностика детей, входящих в группу суицидального риска

2-я неделя

Обработка и интерпретация результатов исследования каждого ребенка

Разработка рекомендаций

Индивидуальные консультации с обучающимися, входящими в группу суицидального риска, по результатам диагностики

3-я неделя

Индивидуальные консультации с родителями по результатам диагностики детей

Подготовка к проведению групповых практических занятий

4-я неделя

Декабрь

Групповые практические занятия для детей с суицидальным поведением на тему:
«Мы выбираем жизнь!»

В течение месяца

Индивидуальные коррекционные занятия (по необходимости)

Январь

Повторная диагностика обучающихся, входящих в группу суицидального риска, для определения результатов коррекционной работы

В течение месяца

В рамках реализации одной из главных целей общего образования, а именно — создания и поддержания психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, программа профилактики суицидального поведения для обучающихся также включает:

1. Проведение скрининг-диагностики классными руководителями.
2. Обсуждение с классными руководителями (а также социальным педагогом) результатов скрининг-диагностики каждого ребенка. Формирование списка детей, входящих в группу суицидального риска. Обычно этот список не превышает 5–7 человек, в каких-то классах детей со склонностью к суицидальному поведению может вовсе не быть.
3. Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) учащихся, входящих в группу суицидального риска. Получение от родителей согласия на проведение психологической работы с обучающимся.

Подобного рода работа проводится с детьми до 14 лет только с письменного разрешения родителей, с детьми 15 лет и старше — с их собственного согласия, поэтому одна из основных задач педагога-психолога на данном этапе — в доступной и понятной для ребенка и его родителей форме объяснить цель работы, для чего она проводится, какие методы будут применяться в работе с ребенком и т. п. Но главное — сделать акцент на том, что вся работа будет проводиться только на благо и в интересах ребенка с целью оказания помощи в возникших трудностях и предупреждения появления новых возможных проблем.

4. Индивидуальные консультации для обучающихся, входящих в группу суицидального риска. На данном этапе педагог-психолог выясняет причины неблагополучного эмоционального состояния ребенка, наличие у него проблем, а также нуждается ли он в помощи взрослых и конкретно в психологической помощи.

5. Разработка схем углубленной диагностики детей, входящих в группу суицидального риска.

6. Углубленная диагностика детей, входящих в группу суицидального риска. Обработка и интерпретация результатов исследования каждого ребенка. Разработка рекомендаций.

IV. Психолого-педагогическая профилактика суицидального поведения в начальной школе.

Проблема детского суицида актуальна для современной школы, а значит, взрослые должны знать не только особенности и причины суицидального поведения детей, но и обладать достаточным уровнем профессиональной компетентности в вопросах педагогической профилактики детских суицидов. Особенно это актуально в начальной школе, где проблемы только зарождаются, достигая своего апогея в подростковом и юношеском возрасте.

Суицидальное поведение помимо суицида включает в себя: суицидальные покушения, попытки и проявления. К покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия и т. д.). Суицидальными попытками считают демонстративно-установочные действия, при которых человек чаще всего знает о безопасности совершаемого им акта. К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Личностный смысл самоубийства может быть разным, поэтому ученые выделяют несколько видов суицидов:

1. Протест или месть. Человек считает, что его никто не любит, никто не понимает. Агрессию обидчиков он переносит на себя.
2. Призыв. Человек считает, что он никому не нужен, и своим поступком он как бы выражает призыв к окружающим о помощи. Цель суицида — изменить ситуацию с помощью других людей.
3. Избегание. Человек испытывает страдание и считает, что дальше ему будет еще хуже, и он не в силах этого вынести. Смерть рассматривается как способ избежать страданий.
4. Самонаказание. Человек совершил поступок, который он не может себе простить. Происходит как бы раздвоение личности на «судью и подсудимого». Наказывая себя, он искупает свою вину.
5. Отказ. Человек отказывается от жизни, если он потерял что-то важное для себя и никогда не вернет того, что было.

«СУИЦИДАЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ ДО 10 ЛЕТ СОВЕРШАЮТСЯ НЕЧАСТО. ЧЕМ МЕНЬШЕ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА, ТЕМ БОЛЕЕ ТРАВМАТИЧНЫМИ БЫВАЮТ ПОПЫТКИ».

Е.М. ВРОНО

Специфика представлений о смерти у детей такова, что у них нет понимания о том, что смерть необратима. Ребенок считает, что какое-то время его не будет, а потом он опять вернется.

Выявление формирующихся аутоагрессивных тенденций

Самоубийство — это всегда результат аутоагрессивности, т. е. направление агрессии на себя, саморазрушение. Тенденции к аутоагрессивности формируются в детском возрасте, поэтому педагогам начальных классов необходимо знать способы раннего выявления формирующихся аутоагрессивных тенденций.

В своей работе «Раннее выявление тенденций аутоагрессивности и диагностика суицидальной опасности» А.А. Биркин анализирует эти способы. Негативную роль в появлении аутоагрессии ребенка играют перенесенные заболевания (инфекционные, поражающие центральную нервную систему, неврологические, а также черепно-мозговые травмы).

В этих случаях необходимо проконсультироваться у врачей, у которых наблюдается ребенок, может ли то или иное его заболевание повлиять на формирование суицидального поведения. Следует проанализировать реакции ребенка на конфликты, споры и ссоры, возникающие в семье, школе.

Не звучат ли при этом у него высказывания следующего содержания: «мне все надоело», «мне надоело жить в таких условиях», «лучше не жить, чем жить с вами» (эта фраза — особенно острый сигнал и повод для немедленного обращения к психологу, психотерапевту или психиатру).

Особенности поведения — также предмет внимательного наблюдения взрослого. А именно: как ребенок реализует свои желания, и в частности те, которые осуществляются с трудом. Если он пытается при этом нанести себе вред (падает на пол, бьется головой, раздирает кожу на теле и т. п.), то это значит, что в стереотипе поведения преобладают аутоагрессивные тенденции. Такой способ реагирования может привести к демонстративно-шантажному виду поведения.

Анализируя особенности речи ребенка, следует замечать, насколько он склонен к самообвинению, как часто называет себя «идиотом», «дураком», «уродом» и т. п. — все это признаки сформированной заниженной самооценки, которая является первой степенью аутоагрессии.

Наблюдая за детской игрой, следует учитывать, на что направлена активность: на созидание или разрушение. Если в игре ребенок чаще ведет себя деструктивно (энергия направлена на разрушение) — ломает игрушки (даже самые любимые), сюжет игры связан с катастрофами, уничтожением, то высока вероятность, что при возникновении внутриличностных проблем, им субъективно воспринимаемых как непреодолимые, ребенок направит имеющуюся энергию разрушения на себя. Необходимо знать, что смотрит по телевизору и что читает ребенок, какие у него есть любимые герои, какую музыку он слушает.

Таким образом, наблюдение за младшими школьниками дает взрослым представление о степени сформированности аутоагрессивных тенденций. При этом любое аутоагрессивное действие ребенка следует рассматривать как опасное для его жизни и здоровья.

Роль семьи в формировании суицидального поведения ребенка

Определяющую роль в формировании суицидального поведения играют взаимоотношения внутри семьи младшего школьника.

Семейные факторы риска суицидального поведения детей:

- развод родителей;
- смерть близкого человека;
- конфликты с родителями;
- завышенные ожидания родителей от ребенка;
- отсутствие внимания и заботы со стороны родителей;
- жестокое обращение с ребенком в семье;
- отчужденность в детско-родительских отношениях.

Корень нарушений отношений в семье — незрелость отношений привязанности между матерью и ребенком: «Незрелость или незрелость эмоциональных отношений с ближайшим семейным окружением является одним из механизмов развития личностных аномалий. Незрелость отношений привязанности между матерью и ребенком в дальнейшем преобразуется в стабильное отвержение ребенком собственного “Я”».

Чем младше ребенок, тем больше он зависит от семейного психологического климата. Проблема жестокого отношения играет немаловажную роль в принятии решения уйти из жизни. Психологическая сущность жестокости — «насилие над потребностями, намерениями, чувствами, установками... ребенка, унижение его или принуждение к действиям, противоречащим его устремлениям».

В младшем школьном возрасте ребенок в силу возрастных особенностей не может оказать сопротивление, защититься от психологического и физического насилия со стороны родителей.

Проведенное Н.Ю. Синягиной исследование обучающихся младшей школы и их родителей, направленное на выявление характера их общения друг с другом, показало, что «основная причина недовольства родителей своими детьми и, как следствие, подзатыльников, ругани, избиения их — неудовлетворение учебной деятельностью ребенка (отмечают 59% опрошенных родителей). Хвалят своих детей за выполнение домашнего задания 38,5% родителей, а ругают и даже могут избить — 30,8%».

Отчужденность в детско-родительских отношениях проявляется в следующем:

- в семье нет совместных занятий с ребенком, отсутствуют совместные формы проведения досуга;
- ребенка не привлекают к обсуждению семейных проблем;
- мнение ребенка не учитывается при решении вопросов, связанных с его воспитанием;
- не проявляется интереса к досугу ребенка;

- отсутствует доверительный диалог;
- отношения между родителями характеризуются конфликтностью.

Вышеперечисленные семейные факторы риска суицидального поведения детей могут развивать депрессию, которая является причиной большинства суицидов в детском и подростковом возрасте.

Следует отметить, что у детей существует особая, «маскированная» депрессия, которая проявляется в прямо противоположном поведении, а именно: прежде спокойный ребенок стал суетливым, взвинченным, развивает бурную, неустанную деятельность; проявляет грубость, агрессию, не уделяет время домашним занятиям, может прогуливать школу, уходить из дома и т. д. Таким образом, нарочито демонстрируемая агрессия — типичная «маска» депрессии у детей и подростков.

Если родители заметили признаки депрессии, необходимо:

- организовать ребенку щадящий режим дома и в школе;
- попросить педагогов временно снизить учебные требования к ребенку;
- посетить психолога;
- окружить его дома вниманием и заботой, продемонстрировать свою любовь и поддержку;
- побаловать ребенка его любимыми блюдами;
- стараться, чтобы он как можно чаще испытывал чувство удовольствия и радости.

Признаки депрессии:

- нарушение сна (бессонница или повышенная сонливость);
- пищевые нарушения (полная потеря аппетита, обжорство, избирательность в еде, к примеру ест только один продукт или блюдо);
- постоянные беспокойство, тревога;
- неряшливый вид (при обычной аккуратности ребенка);
- усиление жалоб на плохое самочувствие;
- частые смены настроения;
- отдаление от семьи, друзей, замкнутость;
- раздражительность;
- снижение внимания, рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- потеря интереса к любимым занятиям;

- вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
- резкое снижение успеваемости по всем, даже любимым предметам;
- небрежное исполнение своих обязанностей по дому;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
- высказывания типа: «У меня все равно не получится», «Я это не смогу»

Направления работы школы по профилактике суицидального поведения детей

В суицидальном поведении детей, помимо нарушений детско-родительских отношений, играют роль школьные трудности, связанные с отношениями с учителями и одноклассниками.

Школьные факторы риска суицидального поведения детей:

- конфликтные отношения с учителями;
- проблема признания сверстниками;
- давление со стороны референтной группы (к которой ребенок чувствует свою принадлежность) сверстников;
- частая смена учебного заведения (как следствие — потеря друзей, одноклассников, разрыв связи с референтной группой).

ПРИ ЗАТЯЖНОМ ДЕПРЕССИВНОМ СОСТОЯНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА ИЛИ НЕВРОЛОГА И МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ!

Наличие школьных и семейных факторов риска суицидального поведения учеников младших классов должно стать тревожным сигналом для педагогов, тем более если при этом ребенок демонстрирует такие поведенческие отклонения, как резкое снижение успеваемости; отсутствие интереса к окружающей жизни; изменение поведения в классе (агрессия, депрессия, избегание общения); пропуски школьных занятий без уважительных причин; противоправные действия; принятие роли потенциальной жертвы; употребление алкоголя, наркотических веществ. Неграмотные действия со стороны педагогов в этой ситуации могут стать для ребенка дополнительным толчком к осуществлению суицидального намерения.

Всемирная организация здравоохранения определила направления работы с обучающимися группы риска суицидального поведения:

1. Установление доверительных отношений педагогов с детьми. Позитивные межличностные отношения с воспитанниками,

безопасный диалог с ними позволяют оперативно выявлять острую потребность ребенка в помощи и моральной поддержке.

2. Создание ситуации успеха, формирование у школьников позитивной самооценки, позволяющей адекватно реагировать на стрессы и преодолевать трудности.

3. Предоставление школьникам информации о возможной помощи в ситуации возникших жизненных трудностей. На стенде в школе должны быть номера телефонов консультационных центров для детей, центров экстренной психологической помощи, телефона доверия. Важно, чтобы этой информацией владели и родители, а также чтобы все знали, что обращение может быть анонимным.

4. Просвещение родителей в вопросах детского развития, возрастной специфики и необходимости создания в семье обстановки психологического комфорта.

5. Выявление и предотвращение случаев издевательства и насилия в среде школьников. Дети, подвергающиеся агрессии со стороны сверстников, терпят постоянное психологическое давление и унижение.

Трудность выявления и коррекции таких отношений заключается в неявном, скрытом характере подобных хулиганских действий отдельных школьников. Тем не менее, умение педагога работать с классом как с социально-психологической группой (изучение особенностей развития детского коллектива, детской субкультуры, целенаправленное формирование позитивных межличностных отношений, диалогическое взаимодействие) позволит выявить характер неформального общения в классе и вовремя осуществить педагогическую коррекцию негативных тенденций.

Профилактическое занятие «Жизнь»

Для изучения жизненных стратегий, выявления факторов эмоционального неблагополучия, профилактики суицидального поведения педагогу-психологу (можно совместно с классным руководителем) целесообразно провести с детьми занятие на тему «Жизнь».

Тема заранее не сообщается. Можно сказать следующее: «Ребята, сегодня мы проводим занятие, но тему я вам пока не объявлю.

Вы мне потом скажете ее название. Я предлагаю вам заполнить анкету (показать ее всему классу), в которой нужно продолжить предложения и заполнить небольшую таблицу. Если у вас появятся вопросы, поднимите, пожалуйста, руку, я подойду, и мы шепотом поговорим: шепотом зададите вопрос, а я шепотом на него отвечу». Данная инструкция необходима, чтобы снять установку ребенка на то, чтобы давать ожидаемый окружающими ответ, а также чтобы вопросы и ответы окружающих не мешали ему выражать собственные мысли, эмоции, переживания и т. д.

После того как ребята заполнят анкету и определяют тему, проводится беседа с целью создания позитивного группового настроения. Вопросы для беседы:

- Что такое жизнь?

- Для чего человеку дается жизнь?
- Что есть хорошего в твоей жизни?
- Что самое дорогое в твоей жизни?
- Почему ты любишь свою жизнь?

Акцентировать внимание на отрицательных моментах, которые ребята описывали, продолжая фразы «Не очень хорошее в моей жизни...», «Плохое в моей жизни...», нецелесообразно. Негативное содержание необходимо проанализировать, а затем определить характер дальнейшей педагогической работы (групповая или индивидуальная), в ходе которой дать ребенку выразить через рассказ, рисунок и т. п. свои проблемы, чтобы оказать ему индивидуальную психолого-педагогическую помощь.

Негативная информация может также стать поводом для проведения групповой беседы, например на темы: «Наш класс», «Я и мои друзья», «Что такое дружба?» и т. д. А на родительских собраниях можно предложить такие темы, как: «Семья глазами ребенка», «Как помочь ребенку преодолевать учебные трудности?», «Причины суицидального поведения детей» и т. д.

Необходимо помнить, что, работая с анкетами детей, недопустимо оглашение каких-либо сведений о конкретном ребенке. Озвучивается информация лишь в целом по классу.

Анализ результатов анкетирования

С помощью этой анкеты было проведено исследование 124 школьников 2-4-х классов. Анализ ответов ребят показал следующее.

1. Жизнь для младшего школьника — это: «ЖИЗНЬ — ЭТО БЕСКОНЕЧНЫЙ ТУННЕЛЬ, ОН НАПОЛНЕН РАДОСТЬЮ И ГРУСТЬЮ, ТАМ МОЖНО УЗНАТЬ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО»

- уникальный мир каждого человека, связанный эмоционально-положительными переживаниями на определенном отрезке времени — 60,7% («то, что есть у каждого человека»; «часть меня»; «самое главное в человеке»; «это чувство, которое больше никогда не повторится — жизнь надо беречь»; «твоя судьба, которая дается один раз, чтобы проявить себя, узнать много нового о жизни, найти свою любовь истинную»; «замкнутый круг, в котором каждый день приключаются новые и новые истории»; «дар, который дает нам увидеть что-нибудь новое»; «это чудо, которое надо беречь»; «существенность, которая позволяет человеку жить»; «это когда ты есть на свете» и т. д.);
- счастье, радость — 17% («счастье для всех»; «бодрость», «хорошая жизнь» и т. д.);
- определенный промежуток времени для самореализации человека — 10,5% («момент, который дается человеку, чтобы учиться и узнавать что-то новое»; «как игра, когда ты хочешь чего-нибудь добиться и не получается, и ты делаешь те вещи, которые никогда не делал»; «удача в мечтах» и т. д.);
- отношения между людьми — 4,8% («дружба», «друзья», «забота» и т. д.);

- близкие люди — 4% («любовь к маме»; «забота близких» и т. д.);
- трудности и их преодоление — 3% («травма неудачная»; «преграды, трудности», «жесткая, бессердечная штука»; «выживание»).

Из ответов ребят видно, что 97% младших школьников воспринимают жизнь позитивно; 3% — имеют негативную жизненную установку, которая может быть постоянно такой или иметь ситуативный характер, например, в случае если ребенок чем-то расстроен, огорчен и т. д.

2. Продолжая предложение «Жизнь дается человеку, чтобы...», дети попытались обозначить свои жизненные приоритеты:

- жизнь как длительный радостный процесс — 36% («просто жить»; «спокойно гулять»; «научиться жить»; «жить и дышать свежим воздухом»; «просто радоваться жизни»; «наслаждаться красотой», «веселиться и ждать хороших моментов»; «наслаждаться ею и не портить жизнь другим людям»; «чтобы человек жил и любил свою жизнь»; «прожить свою жизнь долго и хорошо»; и т. д.);
- познание нового, развитие — 21% («развиваться», «познавать мир»; «узнавать что-то новое»; «познавать жизнь других»; «быть сильным, умным, добрым, хорошим»; «узнавать новые места»; «исполнить свою миссию» и т. д.);
- совершение хороших, добрых дел — 17,7% («делать что-то хорошее для себя и окружающих»; «делать добрые (правильные) дела»; «дарить людям радость» и т. д.);
- построение отношений с другими — 12,1% («дружить»; «завести много друзей»; «помогать другим людям»; «строить семью» и т. д.);
- учение — 10,4% («учиться», «учиться исправлять ошибки» и т. д.);
- единение с природой — 2,8% («любоваться природой»; «наслаждаться природой»; «ухаживать за природой» и т. д.).

Вывод. Жизненные стратегии младшего школьника связаны с созерцанием, наслаждением, процессуальностью жизни, построением позитивных отношений с миром.

3. Оценка позитивных факторов, определяющих эмоциональное состояние младших школьников, проводилась в ходе анализа фраз, написанных в продолжение предложения «Хорошее в моей жизни...». Таким образом, семья, друзья и успехи в учении являются главными факторами эмоционального благополучия младших школьников.

Оценка негативных факторов проводилась в ходе анализа предложений, начинающихся с фразы «Не очень хорошее в моей жизни...». Были установлены следующие негативные факторы эмоционального развития младших школьников:

- трудности в учебе — 39,8% («что-нибудь не получается, например уроки»; «не нравятся отдельные предметы»; «двойки»; «тройки»; «класс»; «учитель»; «нельзя говорить на уроке»; «четверки» (у отличников) и т. д.);

- ссоры — 16,3% («с родителями»; «с друзьями»; «друзья ссорятся, а потом мирятся» и т. д.);
- жестокое отношение в семье — 15,3% («меня так ругают, что порой хочется...»; «меня не понимают, наказывают»; «бьют»; «издеваются» и т. д.);
- переживание негативных эмоций, подавленного состояния — 9% («скука»; «плохое настроение»; «грусть»);
- обиды — 8,3%; болезни — 7,3%; драки — 4%.

Вывод. Полученные данные свидетельствуют о том, что ученические трудности, ссоры и жестокое отношение в семье являются наиболее распространенными причинами эмоционального неблагополучия младших школьников.

Предлагая продолжить предложение «Плохое в моей жизни...», каждый педагог должен понимать, что для младшего школьника жизнь ассоциируется в основном с радостью, счастьем. Поэтому если ребенок, описывая хорошее и не очень хорошее в своей жизни, все-таки определил плохое, то к этому нужно относиться с особым вниманием и беспокойством. То что взрослому может казаться малозначительным, для маленького ребенка порой принимает масштабы личной трагедии и безысходности. Назовем факторы, опасные для психического здоровья младшего школьника, которые были выявлены в ходе анкетирования:

- негативные межличностные отношения с одноклассниками («когда не дружат»; «ссорятся»; «обижаются»; «дают клички»; «обзывают»; «соперничают»; «меня не любят»; «меня ненавидят»; «враги»; «недрузи» и т. д.);
- школьные проблемы («плохие отметки»; «домашние задания»; «злой учитель»; «когда получил первую двойку»; «замечания» и т. д.);
- физическое и психологическое насилие в семье («бьют»; «издеваются»; «орут»; «ругают»; «ставят в угол»; «наказание»; «злой брат»; «сестра обижает (бьет)»);
- болезни, боль; смерть близких, родственников, любимых животных.

Вывод. Для современного младшего школьника наиболее уязвимыми для психического здоровья являются школьные проблемы: конфликты с одноклассниками, ученические трудности, а также жестокое обращение в семье.

4. Как факторы, компенсирующие жизненные проблемы ребенка, могут выступать ценностные основания. Так, продолжая предложение «Самое дорогое в жизни для меня...», дети назвали следующее: семья (родители, родственники); друзья, дружба; школа (учеба, учитель); животные.

Эти данные показывают, что семья для младшего школьника — это психологическое убежище от стрессов и неурядиц, а друзья, школа способны скомпенсировать возникающие трудности.

5. В заключение было изучено отношение детей к собственной жизни в позитивном контексте. Продолжая предложение «Я люблю свою жизнь, потому что...», ребята выделяли:

- самооценność, самобытность детской жизни — 27,8% («это самое дорогое в человеке»; «она дается один раз; ее надо беречь»; «она добрая, лучшая, заботливая»; «можно жить, любить, общаться»; «она достойна меня»; «она сладкая, как конфета, и умная, как учитель» и т. д.);
- любовь к родителям, семье — 24,6% («я люблю маму (семью)»; «у меня есть семья (хорошая семья)»; «меня очень сильно любят» и т. д.);
- любовь к друзьям — 19,1% («я люблю дружить»; «есть друзья, дружба — это главное сокровище»; «у меня лучшие друзья на земле» и т. д.);
- жизнеутверждение, жизнерадостность своей жизни — 15,5% («я люблю веселиться»; «она жизнерадостная»; «есть праздники»; «хочу радоваться своей жизни»; «удивляться»; «люблю радоваться жизни» и т. д.);
- радость познания — 13% («я люблю учиться»; «я много узнаю (новое)»; «можно побывать в интересных местах»; «она интересная» и т. д.).

В этих ответах легко обнаружить ведущие потребности ребенка: в любви и принятии, общении, любимом занятии. Их удовлетворение необходимо для сохранения психического здоровья.

Литература

1. Акопян, К.З. Самоубийство: проблема мотивации (размышления в связи с психологическим этюдом Н.А. Бердяева «О самоубийстве» // Психологический журнал, 1996. - №3.
2. Амбрумова, А.Г., Бородин, С.В., Михлин, А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
3. Амбрумова, А.Г., Вроно, Е.М. О некоторых особенностях суицидального поведения детей и подростков // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С.Корсакова, 1985. - № 10. – С. 1557-1561.
4. Амбрумова, А.Г., Вроно, Е.М. О ситуационных реакциях у подростков в суицидологической практике // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С.Корсакова, 1983. - № 10. – С. 1544-1548.
5. Амбрумова, А.Г., Тихоненко, В.А. Диагностика суицидального поведения. – М., 1980.
6. Амбрумова, А.Г., Тихоненко, В.А. Профилактика суицидального поведения. – М., 1980.
7. Бадьина, Н.П. Преодоление последствий психической травмы у детей и подростков: Методические рекомендации для педагогических работников. – Курган, 2005.
8. Бердяев, Н.А. О самоубийстве (психологический этюд) // Психологический журнал, 1992. - № 1-2.

9. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
10. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
11. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
12. Голант, М. Голант, С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе – помогите другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
13. Дюркгейм, Э. Самоубийство. Социологический этюд. – СПб., 1998.
14. Ефремов, В.С. Основы суицидологии. – СПб., 2004.
15. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).

16. Зотов, М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. – СПб., 2006.
17. Зотов, М.В., Петрукович, В.М. Сысоев, В.Н. Методика экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал». – СПб.: Иматон, 2003.

18. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
19. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
20. Литвак, М.Е., Минович, М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
21. Личко, А.Е. Психопатии и акцентуации у подростков. – Л., 1977.
22. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.
23. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
24. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
25. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
26. Моховиков, А.Т. Телефонное консультирование. – М., 1999.
27. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
28. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
29. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
30. Погодин, И.А. Суицидальное поведение: психологические аспекты. – М., 2008.
31. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
32. Пурич-Пейякович, Й., Дуньич, Д. Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.

33. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.

34. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
35. Синягин, Ю.В. Ключ от сейфа по имени «другой». – Ульяновск, 1996.
36. Синягин, Ю.В., Митина М.Н. Особенности назначения и проведения судебно-психиатрических экспертиз детского суицида. – М., 1994.
37. Синягин, Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид: психологический взгляд. – СПб., 2006.
38. Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М., 2005.
39. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
40. Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2006, №11.
41. Суицид: Хрестоматия по суицидологии. – Киев, 1996.
42. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М., 2001.
43. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
44. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии травматического стресса. – СПб., 2001.
45. Трегубов Л., Вагин, Ю. Эстетика самоубийства. – Пермь, 1993.
46. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.
47. Шнейдер, Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога / Школьный психолог, 2002. - №№11-24.
48. Шнейдман, Э. Десять общих черт самоубийств и их значение для психиатрии // Суицид: Хрестоматия по суицидологии. – Киев, 1996. – С. 177-182.
49. Шнейдман, Э. Душа самоубийцы. – М., 2001.
50. Шустов, Д.И. Аутоагрессия, суицид и алкоголизм. – М., 2005.
51. Электронный вариант журнала «Школьный психолог» (ШП)<http://psy.1september.ru/index.php?year=2005&num=02>

1 По материалам презентации « Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних» И.Р.Хох

2 По материалам презентации "Профилактика суицидов у подростков" О.А.Логинова
<https://infourok.ru/prezentaciya-k-lekcii-dlya-pedagogov-po-teme-profilaktika-suicidov-u-podrostkov-314929.html>

3 По материалам презентации « Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних» И.Р.Хох

4 По материалам презентации « Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних» И.Р.Хох

5 Рекомендации по ограничению доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети "Интернет", причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования, - М.: Министерство образования и науки РФ, Министерство связи и массовых коммуникаций РФ, 2014. - 47 с.

6 Государственный доклад "О положении детей и семей, имеющих детей, в Российской Федерации" за 2014 год.

Автор	Новикова Елена Владимировна
Дата добавления	13.09.2016
Раздел	Школьному психологу
Подраздел	Другие методич. материалы
Просмотров	5091
Номер материала	ДБ-191334
	Получить свидетельство о публикации