

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ № 50» г. Улан –Удэ»



Дамбуев Р.В.

2023 г.

Программа профилактики суицидального поведения детей

Разработано
педагогом – психологом
Очировой Р.Д.

г. Улан - Удэ

Основания для разработки программы:

1. Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г.
2. Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года).
3. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ.
4. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ (в действующей редакции на 2015г.).
5. Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО (Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции Юнеско от 16 ноября 1995 года
- 6.
7. Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»
8. Устав МАОУ «СОШ №50 г. Улан – Удэ»

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидального поведения обучающихся. В последние годы тема профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних стала особенно актуальной.

Подросткам в период возрастных кризисов свойственно искажение представлений и отношений к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент могут возникнуть у человека.

Анализ показывает, что подростки особенно остро переживают из-за конфликтов и неблагополучия в семье, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. Также детей толкает на рискованное поведение безразличие или непонимание родителей, педагогов. Решаются на крайний шаг замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также

причиной суицидального поведения может быть алкоголизм и наркомания родителей или самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт.

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями из-за конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными, незапланированными. Попытки суицида являются следствием непродуктивной защитной адаптации к жизни.

Цель программы: Профилактика суицидального поведения детей, просветительская работа с педагогическим коллективом и родителями по работе с детьми, испытывающими различные формы дезадаптации, и формирование у школьников позитивной жизненной позиции.

Задачи:

1. По результатам психодиагностики выявлять детей, склонных к суицидальному поведению и нуждающихся в помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния;
2. Способствовать формированию благоприятного психологического климата и комфортной развивающей образовательной среды в школе и классных коллективах;
3. Изучать особенности психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

4. Проводить индивидуальную коррекционную работу с детьми из группы риска для формирования у них позитивного образа Я и отслеживать их поведение.
5. Систематично включать профилактический материал о привлечении детей к здоровому образу жизни в содержание всех проводимых мероприятий.
6. В системе проводить просветительскую работу среди педагогического состава, родителей.

Принципы реализации программы

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

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Программный подход позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-взрослой среде.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Работа по формированию комфортной развивающей образовательной среды.
2. Работа с детьми с деструктивным поведением и нуждающимися в психолого - педагогической поддержке.

3. Работа с родителями

Большое значение в решении психологической профилактики суицидальных проявлений имеет программный подход к проблеме или два основных этапа профилактики суицидального поведения: первичная профилактика и вторичная профилактика

1. Первичная профилактика суицидального поведения.

Цели и задачи

- совершенствование образовательной среды школы;
- устранение психологических факторов, способствующих формированию и проявлению суицидального поведения;
- занятость детей;
- воспитание социально-позитивной, ориентированной на деятельность по саморазвитию личности.

В первом этапе профилактики важное место занимает оздоровление взаимоотношений между детьми в классной группе и в школе, создание и реализация в школе программ формирования психического здоровья, здоровой среды в школе, чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Важно организовать внеклассную воспитательную работу в виде эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают о плохом.

Деятельность педагога – психолога на данном этапе

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого школьника с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе и в период трудной жизненной ситуации
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка
- Формирование позитивного образа Я, уважения уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

На данном этапе работы важна совместная работа всего педагогического коллектива.

Вторичная профилактика суицидального поведения

Цель: выделение групп суицидального риска, психолого – педагогическое сопровождение подростков и их семей для профилактики

ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Диагностическая деятельность

Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.

Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

Индивидуальные и групповые занятия по обучению разрешающего проблемы поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и

оказания, по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние;

Классные часы, круглые столы, стендовая информация.
Изучение теоретических аспектов проблемы и использование информации в работе с педагогами и родителями.

Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках суицидального поведения, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

Психологическое просвещение по вопросам дезадаптивного поведения детей и подростков, родителям дать информацию о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями.

Детей учить помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Любое деструктивное поведение является уходом от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, одиночества и потери самоуважения. Помощь товарищу может заключаться в моральной поддержке, снятии эмоционального напряжения посредством беседы и активного слушания, убеждении друга обратиться за помощью к специалистам, развенчании чувства фатальности ситуации и поиске адекватных способов её решения.

В первом этапе профилактики важное место занимает оздоровление взаимоотношений между детьми в классной группе и в школе, создание и реализация в школе программ формирования психического здоровья, здоровой среды в школе, чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Важно организовать внеклассную воспитательную работу в виде эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть

близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают о плохом

Значение программы:

Психологическая поддержка школьников, формирование навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;

Оказание помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;

Создание условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем, совершенствование и оптимизация учебно-воспитательного процесса.

Программа достигнет наибольшего эффекта, если будет реализована как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Предотвращение суицидальных попыток

Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.

Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.

Формирование компенсаторных механизмов поведения.

Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

Действия взрослых для помощи детям в кризисной ситуации

1. Подбирайте ключи к причине суицидального поведения:

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и

безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Покажите, что вы уверены в серьезности его намерений и принимаете его чувства и переживания.

4. Будьте внимательным слушателем. Чтобы преодолеть отчуждение, надо спокойно и заинтересованно выслушать человека в кризисном состоянии. Не спорьте, задавайте вопросы, не предлагайте неоправданных утешений.

5. Предложите конструктивные подходы. Для определения причины психического дискомфорта, надо подтолкнуть человека к осознанию его проблемы посредством вопросов об альтернативных решениях.

9. Вселяйте надежду. Честно, убедительно, мягко дайте отчаявшемуся человеку основания для реалистичной надежды.

10. Оцените степень риска самоубийства. Серьезность намерений подростка становится фактом, если у него есть разработанный план, метод совершения суицида. Важно выявить другие факторы, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений, дезорганизация поведения.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Обратитесь за помощью к специалистам. Важно сохранять заботу и поддержку до тех пор, пока человек не адаптируется в жизни.

План мероприятий по профилактике суицида среди детей и подростков

№	Мероприятия	класс	сроки	ответственные
1	Тренинг «В поисках хорошего настроения»	1 -е	Сентябрь - октябрь	Педагог – психолог Кл.рук.
2	Кл.час «Профилактика курения»	2 – е	Октябрь - ноябрь	Педагог – психолог Кл.рук
3	Занятие «Как научиться жить без конфликтов»	3-е	ноябрь	Педагог – психолог Кл.рук

4	Тренинг «Учимся снимать усталость»	4 -е	ноябрь	Педагог-психолог Кл.рук.
5	Кл. час «Толерантность»	5-е	декабрь	Педагог – психолог Кл.рук.
6	Занятие «Как преодолевать тревогу»	6 - е	декабрь	Педагог – психолог Кл.рук.
7	Тренинг «Способы решения конфликтов с родителями»	7-е	январь	Педагог – психолог Кл.рук.
8.	Тренинг «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»	8-е	февраль	Педагог – психолог Кл. рук.
9	Занятие «Грани моего «Я»	9-е	март	Педагог – психолог Кл.рук.
10	Занятие «Найти Я, признать Он, Они, стать МЫ»	10	апрель	Педагог – психолог Кл.рук.
11	Тренинг «Способы саморегуляции эмоционального состояния»	11	апрель	Педагог – психолог Кл.рук.
12	Уметь сказать «Нет»	Инд.	В течение года	Педагог - психолог
13	Занятие «Выбери золотую судьбу девочки»	10,11 девуш	Январь - апрель	Педагог - психолог
Правовые классные часы				
1.	Что ты должен знать об УК	6-8	сентябрь	Педагог – психолог Кл.рук
2	Уголовная ответственность несовершеннолетних	8-11	октябрь	Педагог – психолог Кл.рук
3	Знаешь ли ты свои права и обязанности	5-11	ноябрь	Педагог – психолог Кл.рук
Составление плана сопровождения выпускников к ГИА (см. отдельный план)				
1.	Игра «Мое место в коллективе»	5	октябрь	Педагог - психолог
2	Акции «Я выбираю жизнь», «Радости жизни», «Научись безопасному поведению»	1-11	В течение учебного года по запросу	Педагог – психолог Медиаторы ШСП
3	Социометрические исследования	3-10 кл.	В течение уч. года	Педагог – психолог Кл.рук
4	Практические занятия в группе «Эмоциональный интеллект – путь к успеху»	9-11 кл	В течение года	Педагог - психолог
5.	Практикум «Развитие уверенности в себе, повышение самооценки»	5-8	В течение Учебного года	Педагог – психолог Кл.рук

6	Сочинение «В поисках смысла жизни» или....	9-11	Апрель - май	Педагог – психолог Учителя литературы
7	Конференция «Нравственные ценности – наше духовное богатство»	Желающие 5-11	апрель	Педагог – психолог Учителя
8	Групповые занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор»	р/в группы	В течение учебного года по запросу	Педагог – психолог Кл.рук
Работа с педагогическим коллективом				
1	Психологическая поддержка детей, нуждающихся в индив подходе (суицидальное поведение)	Индив-но	В течение года	Педагог – психолог Учителя
2	Семинар «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников»	учителя	1 четв	Педагог – психолог Администрация школы
3	Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»	педагоги	2 четв	Педагог – психолог Администрация школы
4	Семинар «Приемы педагогического воздействия»	педагоги	3 четв.	Педагог – психолог Администрация школы
5	Семинар «Методы разрешения педагогических конфликтов»	Педагоги по желанию и запросу	4 четверть	Педагог – психолог Администрация школы
6	«Психологический климат в классе»	Февраль	Кл.рук. Индив -но	Педагог – психолог Администрация школы
7	«Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	В течение учебного года	Кл.рук. Индив -но	Педагог – психолог Администрация школы
8	Признаки суицидального поведения: что делать?	В течение года	Педагоги	Педагог – психолог Администрация школы
Психологическое просвещение родителей				
1	Родительский всебуч «Чтобы не произошло непоправимое»	1 п/г	Родители на род собрании школы	Педагог – психолог Администрация школы
2	Лекторий «Техники общения с детьми»	2 п/г	Родители на род собрании школы	Педагог – психолог Администрация школы

Приложение 1.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни...

Почему ребенок решается на самоубийство?

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

В группе риска – подростки, у которых:

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

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой

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

Что Вы можете сделать?

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

Что нельзя делать?

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

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите

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

Эти слова ласкают душу ребенка...

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

ПРИЛОЖЕНИЯ

Материал к родительскому всеобучу: Профилактика суицидального поведения

«Что такое суицид, и кто на него способен»? (рекомендации по выявлению подростков группы суицидального риска)

Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишиться себя жизни. При заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предотвращен и не выйдет в план внешнего поведения.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

В категорию детей с суицидальным поведением включаются те, чье поведение и активность наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью. Этот термин сейчас активно обсуждается в психиатрии и психотерапии. Авторы вслед за З. Фрейдом ищут в человеке глубинный инстинкт смерти, саморазрушения.

К самодеструктивному поведению относятся осознанные акты поведения, прямо или косвенно, немедленно или в отдаленном будущем ведущие человека к гибели. Такое поведение демонстрируют наркоманы, алкоголики, самоубийцы. Сложность этой категории людей заключается в том, что их поведение достаточно осознанно. Они представляют последствия своего поведения и практически осознанно продолжают злоупотреблять опасностью.

Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью. Лучше всего эти причины видны на группе самоубийц, так как это наиболее явная, отчетливо заостренная форма аутодеструктивного поведения.

Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям. Различают внешние и внутренние суицидальные проявления.

Внутренние суицидальные проявления включают в себя:

- суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
- суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
- суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

К внешним формам суицидного поведения относятся:

- суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
- заверченный суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам. Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в

преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

В случае подростков *суицидное поведение может стать подражательным*. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает TV, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков.

Предпосылкой аутодеструктивного поведения и суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы.

Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида. *Вторая составляющая – личностные особенности суицидента*. Многие авторы обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта. Психодиагностика этих параметров – важная составляющая мероприятий по профилактике суицида.

У подростков суицид чаще встречается при таких *акцентуациях*: истероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический. Фоном является высокий уровень агрессивности подростка. В возрасте до 19 лет процент умерших от суицида составляет 4% от других возрастных групп суицидентов. Однако у подростков много так называемых *парасуицидальных поступков*: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. *Действия подростков направляются не на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений.*

У суицидальных подростков есть *отягощенное социальное окружение*: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. *Мотивы суицида, как правило, незначительны*: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.

Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка *снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям.*

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Суицид подростков имеет следующие черты:

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;

- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

Учитывая актуальность профилактики суицида, многие авторы задаются вопросом: *нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению?* Абсолютно точных **признаков суицидального риска** нет, но наиболее общими являются:

- Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
- Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
- Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.
- Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие:

- тревожное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
- употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Внешние обстоятельства суицидального подростка:

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

Факторы суицидального риска

Физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ученика должно отслеживаться с момента его поступления в школу. Зачастую суицидальные попытки имеют наследственную природу, поэтому классный руководитель, медработник, психолог, социальный педагог должны изучить личное дело ученика, постараться найти ответы на все вопросы по представленной схеме; регулярно вести картотеку группы подростков суицидально риска.

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. *Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.*

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. Осуществляя психопрофилактику суицида, мы должны знать, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию. В связи с этим необходимо осуществлять непрерывную психопрофилактику, с самого первого класса, учитывая основные виды деятельности учащихся во все школьные психологические периоды:

Становление и развитие самооценки учащихся.

В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти.

Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка завышена.

Рискованные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти.

Адаптация к среднему звену

Активизация интереса к коллективной деятельности.

Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка

Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни

Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы;

Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот»

Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении

Развитие навыков общения,

Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов)

Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой;

Активизация сферы профессиональных интересов

Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов

Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни; просыпается конфликт «отцов и детей»

Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору; Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе

Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношениях

Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков

Появление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу

Нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания.

Готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставят перед ним учащиеся

Если подросток готов совершить или уже совершил суицид (материал для педагогов)
Разделяют истинное самоубийство и демонстративное. Всегда есть риск того, что демонстративное самоубийство может стать истинным.

Шантажный суицид – это что-то вроде самоубийства «понарошку». Когда подросток точно знает, что его спасут и цель – не проститься с жизнью, а чего-либо добиться своей выходкой. К примеру, вернуть парня, вызвав у него чувство вины. А если не вернется, то хоть окружающие пожалеют.

Итог этой игры – реанимация. По счастью для большинства «шантажистов» достаточной эмоциональной встряской становится атмосфера больницы. Тех, для кого самоубийство было осознанным решением ухода из жизни, больничные ужасы убедить не могут. Для таких людей вовремя приехавшая «Скорая» – не подарок судьбы, а лишь отсрочка. По статистике, треть самоубийц в течение года повторяют свою попытку. И на этот раз – в более жесткой форме.

Самые частые причины подростковых суицидов – несчастная любовь и конфликты в семье. Нет человека, который бы с этим не сталкивался. Из-за этого к самоубийцам часто относятся как к психам или слабакам.

Ситуация «я его люблю, а он меня нет» набила оскомину не меньше, чем подписи на партах «Саша + Маша = Любовь». Надписи типа «Миша + Вася» выглядят куда смешнее, правда? Напрасно вы так думаете! Люди с нестандартной сексуальной ориентацией – наивысшая группа риска в плане разрешения личностных проблем.

Врачи-суицидологи утверждают: количество суицидов в их среде в последнее время резко увеличивается. Одна девочка-лесбиянка совершила пять попыток в течение года из-за несчастной любви – ее бросила подруга. Впрочем, такие ситуации все-таки встречаются редко.

Вернемся к обычной ситуации «он и она». «Обычной» не значит легкой. У подростков нет еще опыта взрослых, что все проходит, «один бросил, десять подберут». Нет и каких-то зацепок, удерживающих в жизни даже после серьезной эмоциональной встряски: дети, работа, мнение друзей, коллег. Какое все это может иметь значение, когда потерян самый близкий человек? Первый человек, который тебя понимал, был рядом, был тебе нужен. Брошюльки советуют: отвлекитесь, займитесь чем-то другим. А чем: учеба – тоска, предки достали, а у лучшего друга опять свидание. А у тебя ничего.

Здесь важно осознать одно – насильно мил не будешь. *Нельзя заставить любить себя под страхом вскрытия вен.* Очень трудно свыкнуться с мыслью, что ты перестал быть нужен и все кончено. Но толку от заикливания на этой теме не будет никакого. Придется свыкнуться. Любовь Ромео и Джульетты встречается в книжках значительно чаще, чем в жизни.

Зачастую наиболее сильную боль доставляет не сам уход человека, а его предательство. Иногда это заостренное, инфантильное восприятие жизни доходит до нелепости. Парень был влюблен в девушку, пригласил ее к себе в гости на вечеринку. Вышел на кухню покурить, возвращается в комнату и видит – она с его другом обнимается. Он побежал вешаться. Хорошо, что то гости вовремя из петли вынули.

Это пример поступка импульсивного человека, который сначала делает, потом думает – то, что врачи называют «подвижным типом нервной системы». Впрочем, подростковому возрасту вообще свойственно сначала делать, а думать в лучшем случае потом. Мысли о завтра приходят с возрастом. Нормально плюнуть на домашнее задание и отправиться в гости. Подумаешь, двойка – не первая и не последняя. Но собственная жизнь-то, наверное,

более значимая вещь. Это не означает, что абсолютно всегда нужно взвешивать все «за» и «против», но посчитать до тридцати перед тем, как намыливать веревку, — это не прагматизм. Это простой способ принять правильное решение.

Памятка для родителей

Роль родителей в профилактике суицидальных попыток

Уважаемые родители, вспомните, пожалуйста, кто кого чаще упрекает в черствости и неблагодарности: вы ребенка, или он вас? Вот то-то. А между тем, именно вы, родители, — неизбежные участники самоубийства собственного ребенка.

В семьях с нормальными взаимоотношениями суицида не происходит. Ни на любовной почве, ни на какой другой. Потому что ребенку есть с кем поговорить. Вы давно разговаривали с сыном или дочкой?

Иногда родители становятся главной причиной самоубийства. *Дом подростка — это модель мира.* А если мир так ужасен, как бывает иногда обстановка в семье, то зачем жить?

Один мальчик не смог вынести регулярного зрелища, как пьяный отец избивает мать. Как ей помочь, он не знал, а оставить все как есть, не мог. Для него самоубийство казалось единственно возможным выходом из создавшейся ситуации.

Одна девочка наглоталась таблеток во время очередной гулянки родителей. В течение нескольких дней она оставалась без помощи — родителям было не до дочки. В конце концов, ей удалось самой добраться до телефона и вызвать «Скорую».

Иногда трагедией оборачивается ситуация, которая внешне выглядит вполне нормально. В больницу с острым отравлением доставили девочку. Мать, воспитывающая ее без мужа, хотела для дочери «лучшего будущего». Оно, по ее мнению, целиком зависело от учебы. Девочку отдали в спецшколу, все время переводили из класса в класс повышенной сложности. В итоге, ничего, кроме постоянной зубрежки, у нее в жизни не было. Никаких друзей, потому что только она успевала приспособиться к одному коллективу, как он тут же менялся. Постоянное напряжение, дикая опека со стороны матери — и в результате долгие беседы с психиатром. Ему пришлось потратить не один час, чтобы убедить девочку, что есть и другие способы объясниться с матерью, чем подобный акт протеста.

Материал для работы с педагогами и родителями

Суицид. История человечества свидетельствует о том, что насилие, агрессивность, жестокость распространены среди людей так же, как любовь, доброта, милосердие. Особая жестокость — это агрессия, направленная на себя (аутоагрессия). Она проявляется в актах самоунижения, самообвинения, в нанесении себе телесных повреждений и в самоубийстве — суициде. Особенность самоубийства в том, что смерть является делом рук самого потерпевшего и всегда представляет насильственный акт. Следует, однако, четко признать, что всегда есть обстоятельства, которые доводят человека до самоубийства. Поэтому слово «самоубийство» носит условное значение. Существует убеждение, что кончают с собой психически больные люди. На самом деле они составляют лишь 25-27%, еще 19% — это алкоголики. Большая же часть самоубийц — это здоровые люди. Специалисты убеждены, что суициды — это результат влияния социальной среды, подрывающей веру человека. Намерение лишить себя жизни появляется у человека в условиях, когда он оценивает ситуацию как неразрешимый конфликт.

Причин самоубийств много. Это — болезнь, предательство, тяжелые условия жизни, проблема отцов и детей, любовные отношения, религиозное влияние и т. п. Покушений на самоубийство больше у женщин (в 8-10 раз), завершенных суицидов — у мужчин (в 4

раза). Сейчас наблюдается рост самоубийств среди детей и подростков. Профилактика суицидов заключается в психологических, педагогических и социальных мероприятиях, направленных на восстановление утраченного психологического и физиологического равновесия человека. Защита от социальных опасностей заключается в профилактических мероприятиях, направленных на ликвидацию этих опасностей. Кроме того, требуется соответствующая подготовка человека, позволяющая адекватно действовать в опасных ситуациях. Нужна юридическая, психологическая, информационная и силовая подготовка. В процессе обучения необходимо осваивать модели поведения, учитывающие конкретные ситуации.

Формы и методы профилактики суицидального поведения

Сегодня существует Международная ассоциация по предотвращению самоубийств, по рекомендации которой во многих городах мира и нашей страны были созданы службы предупреждения самоубийств. Это новая форма организации медицинской и социально-психологической помощи людям, нуждающимся в квалифицированном совете или медикаментозном лечении. Службы ориентированы на широкие круги населения в первую очередь на лиц, испытывающих состояние психологического кризиса, людей, подверженных влиянию стрессогенных факторов и являющихся потенциально суицидоопасными. Одним из главных принципов деятельности служб является их анонимность. Сознание, что личные, мучительные для человека вопросы не получают огласку, делает пациента более раскованным, облегчает установление с ним контакта. Неукоснительно соблюдается еще один принцип, рекомендуемый международными суицидологическими организациями, – подразделение службы не должно располагаться на территории психиатрических учреждений. Это устраняет барьер, мешающий человеку обратиться к психотерапевту. Ведь нередко такому шагу препятствует страх прослыть психически больным, быть поставленным на психиатрический учет.

Проблемой суицидального поведения несовершеннолетних занимаются также учреждения социальной защиты населения, управления здравоохранения, общественные организации, психологические центры. Существуют различные формы психопрофилактической работы.

Первая форма – организация социальной среды.

Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

Вторая форма психопрофилактической работы - информирование.

Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма – активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

1. Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).

2. Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).

3. Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

Четвёртая форма – организация деятельности, альтернативной девиантному поведению.

Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь и забота о животных, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

Пятая форма – организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

Шестая форма - активизация личностных ресурсов.

Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия - всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма - минимизация негативных последствий суицидального поведения.

Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий. В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы.

По способу организации работы выделяют следующие формы профилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения суицидального поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

Загадка смерти всегда будет волновать человечество: вряд ли возможно и однозначное мнение относительно самоубийства. Наверное, и в самом гуманном обществе обстоятельства будут приводить людей к опасной черте. Но, опираясь на неповторимую ценность каждой человеческой жизни, общество может помочь любому выработать жизнеутверждающее мировоззрение, проникнуться верой в великое предназначение человека.

Рекомендации педагогам по оказанию поддержки ребенку, имеющему признаки суицидального риска:

- не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;

- *постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;*
- *убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;*
- *не предлагайте упрощенных решений;*
- *дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;*
- *помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;*
- *помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;*
- *при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;*
- *помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.*

Роль родителей в профилактике суицидальных попыток

Одна из важнейших задач педагога - психолога - способствовать единению, сплочению семьи, установлению взаимопонимания родителей и детей, созданию комфортных условий для ребенка в семье, формированию навыков их совместной деятельности и общения. Взаимодействие на основе взаимной заинтересованности в результатах воспитания поможет педагогам и родителям объединить свои усилия в создании условий для формирования у ребенка тех качеств и свойств, которые необходимы для его самоопределения и самореализации, для преодоления трудностей и самореабилитации в случае неудачи.

Взаимодействие педагогов с родителями предусматривает разработку единых требований к ребенку, определение воспитательных задач и организацию совместной деятельности педагогов и родителей по реализации этих задач, что предполагает изучение ребенка в семье и школе с помощью специальных методик и составление программы его развития.

Одной из форм педагогической профилактики является социально- педагогическая диагностика. Социально-педагогическая диагностика с учащимися и их родителями – специалистами образовательного учреждения, в котором происходит сбор информации о влиянии на личность и социум социально- психологических, педагогических, экологических и социологических факторов в целях повышения эффективности педагогических факторов.

Целью диагностической работы с родителями является диагностика типа семейного воспитания, установок родителей по отношению к детям и к собственной семье. Результаты диагностической работы не только дают специалисту информацию о возможных неблагоприятных в системе семейного воспитания, детско-родительских отношений, но и позволяют выявить область возможных проблем в тех семьях, где дисбаланс семейных отношений еще не наступил, но уже имеются некоторые негативные тенденции.

Диагностическая работа может проводиться как групповым, так и индивидуальным методом, сообщение же результатов диагностики всегда осуществляется индивидуально. Диагностическая работа с учащимися позволяет своевременно выявить группу детей с повышенным риском формирования различных вредных привычек и девиации поведения, а также особенности аномального развития детей.

Информационно-просветительская работа с родителями направлена на формирование жизнеспособной личности, гуманистически ориентированной по отношению к обществу и

к себе самой, углубление и конкретизацию знаний о предупреждении правонарушений и преступлений несовершеннолетних.

Информационно-просветительская работа с родителями имеет целью:

профилактику, предупреждение возможных нарушений в семейных отношениях и семейном воспитании. С этой целью родителей необходимо знакомить с теми формами семейных отношений и семейного воспитания, которые могут приводить к негативным отклонениям в поведении детей и подростков.

Информационно - просветительская работа с родителями должна быть направлена на разъяснение влияния супружеских отношений и типа семейного воспитания на развитие негативных отклонений в поведении детей и подростков. Основная форма работы класса и родителей – это родительское собрание. Другими, в том числе активными формами взаимодействия педагогов и родителей могут быть лекции, семинары, беседы, конференции, вечера вопросов и ответов, диспуты, встречи с учит

Таблица для первичного выявления детей группы суицидального риска (для классного руководителя)

Укажите, пожалуйста, напротив каждого фактора фамилии обучающихся, у которых Вы замечали:

1. Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»).
2. Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться»).

СИТУАТИВНЫЕ

Суициды родственников, родителей.

Смерть близкого родственника.

Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, самого ребенка.

Наличие в семье психических больных.

Разводящиеся родители, конфликты в семье.

Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья.

Неполная семья, семья с отчимом или мачехой.

Резкое изменение статуса родителей (потеря работы, разорение).

Изменение места жительства, места учебы(в течение последнего года)

Является отверженным.

Является жертвой насилия: физического, эмоционального, сексуального (*укажите какого*).

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи).

Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим).

Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.

Употребление подростком наркотиков.

Изменение аппетита, сна, ритма жизни.

Стремление к рискованным действиям

Резкое несоблюдение правил личной гигиены.

Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.

Тест-анкета для самооценки школьниками (методика Н.К. Смирнова)

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопрос 6. на вопросы 1-10 предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я пытаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа
9. Я не забочусь о своем здоровье
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?
А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.
1. Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни? А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить
2. Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?
А) безразличие; Б) заинтересованность ; В) усталость; Г) сосредоточенность; Д) волнение; Е) беспокойство; Ж) что-то другое.
1. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?
А) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания; в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.
1. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?
А) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ.

По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

Интерпретация результатов

Благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» — более 12 баллов.

Классный руководитель: бланки двух следующих анкет мы предлагаем вам, уважаемые родители, для самостоятельной оценки психологического состояния ваших детей. К ним приведены подробные инструкции, они достаточно просты. Но, если возникнут вопросы, а также в случае низкой оценки результата, вы можете обратиться за советом к психологу школы (называются дни и часы приема и номер телефона).

Психологическая характеристика

Характеристика особенностей межличностного общения учащихся

ФИО ученика(цы) _____

Дата рождения: _____ Класс: _____ МАОУ «СОШ №50 г.Улан-Удэ»

1. Какое положение занимает учащийся в коллективе? (лидер, популярный, приятный, непопулярный, изолированный, отверженный) _____
2. Как относится учащийся к мнению коллектива, требованиям, критическим замечаниям? (благожелательно, серьезно, болезненно, равнодушно, враждебно) _____
3. Стилль отношений со сверстниками (спокойно-доброжелательный, агрессивный, неустойчивый, обособленный) _____
4. Пользуется ли авторитетом в коллективе? (у большинства мальчиков, только у девочек, у небольшой группы, не пользуется авторитетом) _____
5. Имеет ли друзей? (только в своём классе, вне класса, и в классе и вне класса, сверстников, старше себя, младше себя, ни с кем не дружит) _____
6. В качестве кого участвует в школьных мероприятиях? (инициатор, организатор, активный участник, пассивный исполнитель, дезорганизатор, не участвует) _____
7. Как выполняет общественные поручения? (с удовольствием, хорошо, удовлетворительно, плохо, уклоняется от поручений) _____
8. С кем чаще всего бывают конфликты? (с одноклассниками, учащимися других классов, учителями, родителями и родственниками) _____

Классный руководитель _____

Педагог-психолог _____

Шкала тревожности Сирса

Инструкция. Оцените утверждение одним из следующих баллов: 0- признак отсутствует, 1- признак слабо выражен, 2- признак достаточно выражен, 3- признак резко выражен.

Утверждения

1. Обычно напряжен, скован. 2. Часто грызет ногти. 3. легко пугается. 4. Плаксив. 5. Очень ко всему чувствителен. 6. Часто бывает агрессивным. 7. Обидчив. 8. Нетерпелив, не умеет ждать. 9. Легко краснеет и бледнеет. 10. Испытывает трудности с сосредоточением. 11. Суетлив. 12. Потеют руки. 13. При неожиданном задании с трудом включается в работу. 14. С трудом регулирует громкость голоса при ответе.

Оценка результата

До 20 баллов — низкий уровень тревожности; 20-30 баллов — средний уровень тревожности, более 30 баллов — высокий уровень тревожности.

Памятка «Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.

Классный руководитель: Уважаемые собеседники! Сегодня мы лишь обозначили проблему и осмыслили ее. Поиск ее разрешения — процесс длительный и кропотливый. Давайте же объединим усилия, и будем двигаться по этому трудному пути вместе. Здоровье и счастливое будущее наших детей будет нам наградой.

Деловая игра для педагогов среднего звена

«Педагогические приемы создания ситуации успеха»

Цель: создание ситуации успеха ученика на уроке как одно из условий создания здоровьесберегающей среды.

Задачи:

1. Систематизировать приемы и методы создания ситуации успеха учащихся на уроке.
2. Разработать с педагогами банк данных «Ситуации успеха учащихся на уроке» для правильного формирования личности школьника.

ХОД ИГРЫ

Добрый день, уважаемые коллеги!

Поскольку наш ученик все свое школьное время проводит в школе, напрашиваются вопросы: как сохранить здоровье ребенка на протяжении этого времени? Здоровьесберегающий урок – каков он?

Мы считаем, что одним из условий сохранения психического здоровья ребенка является создание ситуации успеха в школе и приглашаем вас принять участие в деловой игре «Педагогические приемы создания ситуации успеха ученика в школе».

Мы проанализируем влияние успеха на различные аспекты деятельности учащихся, попытаемся систематизировать приемы и методы создания на уроке и в школе ситуации успеха, а также создать педагогический «банк данных ситуаций успеха».

Мы поделили вас на группы: учителя-предметники, классные руководители, педагоги дополнительного образования. Группы отличаются не только названием, но и цветом. Каждой даны свои вопросы, но последний вопрос для всех групп одинаковый: «Предложите приемы создания ситуации успеха детей в школе».

Каждая группа выбирает спикера, который после 15 минут обсуждения представит результаты своей работы группы. Итоги записываются на листочках и оформляются в виде стенда под названием «**Банк ситуации успеха**».

Те, кто не участвует в игре, должны будут по ее окончании отдать предпочтение наиболее активной, творческой группе с помощью жетонов, положив их в коробочку того цвета, который имеет каждая группа. Группа, получившая наибольшее количество жетонов, является победителем.

Для того чтобы вы смогли лучше сориентироваться, в игре, мы предлагаем ознакомиться с результатами опроса учащихся. Они дописывали неоконченные предложения.

1. Если я получаю хорошую оценку – это значит, что...

...меня похвалят родители

...я хорошо знаю материал

...учительница будет рада...у меня поднимается настроение и появляется желание делать уроки и ходить в школу

2. Если я получаю плохую отметку – это значит, что...

...у меня испортится настроение

...меня накажут

...учительница будет недовольна

...я расстроюсь

...я буду считаться плохим учеником

...у меня пропадет интерес к учебе

3. Мне всегда приятно, когда взрослые в школе...

...меня уважают

...обращают на меня внимание

...меня хвалят

...разговаривают со мной вежливо

...доверяют мне

...чувствуют, когда мне плохо

...называют по имени

...справедливо оценивают каждого

4. Когда я смотрю на учителя, мне кажется, что...

...у меня испортилось настроение

...меня накажут

...учительница будет недовольна

...я расстроюсь

...я буду считаться плохим учеником

...у меня пропал интерес к предмету

5. Я чувствую себя уверенно, когда в школе...

- ...меня хвалят
- ...ставят хорошие оценки
- ...вызывает меня к доске
- ...мне помогают
- ...доброжелательны ко мне
- ...меня понимают и поддерживают

Успех имеет огромное значение в жизни людей. Об этом говорят следующие высказывания. Какое из них более удачно подойдет в качестве эпитафии к нашей игре?

«Все, что перестает удаваться, перестает и привлекать» (*Франсуа де Ларошфуко*).

«Ребенок должен быть убежден, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе. Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, все равно должна быть скрытой. Стоит ребенку почувствовать, что открытие сделано с помощью подачи учителя... радость успеха может померкнуть» (*В. А. Сухомлинский*).

Участники выбирают эпитафию.

Главный смысл деятельности учителя состоит в том, чтобы создать каждому ребенку ситуацию успеха на уроке и дать ему возможность пережить радость достижения, осознать свои способности, поверить в себя.

Что же такое успех? Что по этому поводу думает группа «Учителя-предметники»? Какие вы используете способы, приемы и методы, чтобы организовать ситуацию успеха на различных этапах урока?

(*Ответы участников.*)

Умение создавать ситуации успеха в учебно-воспитательном процессе имеет большое значение. Учитель:

- подготавливает учащихся к правильному восприятию нового материала, настраивает на правильное выполнение примеров, задач, написание диктантов: «Я уверена, что все вы напишите правильно!»;
- подбадривает, если у них что-то не получается или они допускают ошибки;
- использует на уроке игровые ситуации, загадки, творческие задания, оказывает влияние на формирование интереса к учебным предметам;
- формирует у учащихся положительную «Я-концепцию».

Положительная «Я-концепция» (*я нравлюсь себе и другим, я многое могу*) способствует успеху, отрицательная «Я-концепция» (*я не нравлюсь, не способен*) мешает успеху, ухудшает результаты, способствует изменению личности в отрицательную сторону.

Для того чтобы формировать положительную «Я-концепцию» у ученика, необходимо:

- видеть в каждом уникальную личность, уважать ее, понимать, принимать, верить в нее («*Все дети талантливы*»);
- создавать личности ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности, чтобы школьная жизнедеятельность, учеба приносили ребенку радость;
- понимать причины детского незнания и неправильного поведения, устранять их, не нанося ущерба достоинству, «Я-концепции» ребенка («*Ребенок хорош, плох его поступок*»);
- помогать детям реализовывать себя в деятельности («*В каждом ребенке – чудо, ожидай его*»).

Известен афоризм: «Счастливого человека может воспитать только счастливый». Можно сказать и так: «Успех школьнику создает учитель, который сам переживает радость успеха».

Большая роль в воспитании отведена не только учителю, но и классному руководителю. Мы предлагаем использовать следующие приемы создания ситуации успеха:

1. Похвала

Страшна ли она? Мы с вами знаем, каков преобладающий тон школьных отношений. Ребенок часто слышит из уст учителя «тупица», «разгильдяй» и тому подобные определения. Они ложатся на сознание и душу ребенка чугунной гирей, унижая его человеческое достоинство. Внушить ребенку веру в себя, прикоснуться рукой к его плечу, отдать ему свое сердце, открытое для добра и сочувствия, — в этом залог успешного воспитания.

2. Авансирование

Речь идет о тех случаях, когда учитель заранее предупреждает школьника о самостоятельной или контрольной работе, о предстоящей проверке знаний.

Предупреждает не просто так. Иначе этот прием можно было бы обозначить как *упреждающий контроль*.

Смысл анонсирования в предварительном обсуждении того, что должен будет ребенок сделать: посмотреть план сочинения, прослушать первый вариант предстоящего ответа, вместе с учителем подобрать литературу к выступлению и т.п. Чем-то это напоминает репетицию предстоящего действия. Сомневающимся в себе такая подготовка создает психологическую установку на успех, дает уверенность в силах.

3. «Холодный душ»

На уроке у способных учеников можно наблюдать, что периоды подъема, взлета могут сменяться расслаблением; добросовестное отношение к своим обязанностям иногда «пробуксовывает». Такие ученики очень эмоциональны, активно реагируют на успехи и неудачи. Оценки переживают бурно. Как правило, семьи у них хорошие, заботливые. Отношение коллектива благожелательное. Они пользуются симпатиями одноклассников, учителей. Ахиллесова пята этих школьников — быстрое привыкание к успеху, девальвация радости, превращение уверенности в самоуверенность. Для таких учеников педагогический прием «Холодный душ» может быть полезен.

4. «Эврика»

Суть этого педагогического приема состоит в том, чтобы создать условия, при которых ребенок, выполняя учебное задание, неожиданно для себя пришел бы к выводу, раскрывающему неизвестные для него ранее возможности. Он должен получить интересный результат, открывший перспективу познания. Заслуга учителя будет состоять в том, чтобы не только заметить это личное открытие, но и всячески поддержать ребенка, поставить перед ним новые, более серьезные задачи, вдохновить на их решение.

Данный прием можно увидеть в следующем примере из практики.

Во время частых встреч я обращал внимание мальчика на множество задач, которые люди решают в процессе труда. И вот пришел день, в который я твердо верил: Петя решил задачу совершенно самостоятельно. У мальчика загорелись глаза, он стал объяснять, о чем идет речь в задаче, его объяснение было сбивчивым, но я видел, что перед ребенком наконец раскрылось то, что ранее было покрыто мраком. Петя был рад. Я тоже вздохнул с облегчением: наконец-то! «Я сам решил задачу», — радостно сказал дедушке Петя. Он гордился своим успехом.

Всегда ли успех имеет позитивные последствия? А что по этому поводу думает группа педагогов дополнительного образования?

До сих пор мы говорили о ситуации успеха только в позитивном плане, с явно оптимистических позиций. Но оправдан ли такой подход? Всегда ли хорош успех? Сегодня успех, завтра, послезавтра... Не потеряется ли острота его восприятия? Не исчезнут ли стимулы его достижения?

Такая опасность вполне реальна. Разумеется, если отбросить в сторону диалектику воспитательного процесса. Существует известное выражение: «Знание – сила!» Есть даже журнал с таким названием. Ну хорошо, знание действительно сила. А незнание? Разве оно не сила? Может быть, еще большая, чем знание? Над этим стоит подумать.

Оценка любого педагогического явления всегда предусматривает рассмотрение в паре: успех — неуспех, знание — незнание, удача — неудача. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха. Стремление к знанию есть способ преодоления незнания. Эти ряды можно было бы продолжить, но ясно одно – неуспех (собственный, разумеется) любить нельзя, радости он не приносит, но уважать его следует. Он всегда возможен, он даже неизбежен, без него успех теряет свою привлекательность. Лишь глубина неуспеха помогает человеку (а ребенку-школьнику в особенности) постичь всю глубину успеха. Одно без другого не существует.

Если разговор пошел о неуспехе, то стоит задуматься и вот еще о чем: всякий ли успех можно считать успехом? Всякий ли успех нужен, целесообразен? Всякого ли успеха нужно добиваться? Для педагогов – это вопрос вопросов. Это принципиальнейшее положение, в котором важно не только хорошо разобраться, но и четко определить позицию.

Казалось бы, над чем тут особенно размышлять: успех есть успех, радость есть радость, поражение — поражение. Если ребенок радуется своим достижениям, не успокаивается на них, стремится к новым высотам, другим доставляет этими успехами радость, — стоит ли беспокоиться?

Оказывается, стоит. И стоит прежде всего потому, что любой успех никак нельзя оторвать от двух главных вопросов: *во имя чего? какими средствами?*

В педагогическую копилку мы предлагаем:

Педагогический прием «Эмоциональное поглаживание»

Учитель с легкостью раздает комплименты. За один урок говорит раз двадцать «молодец», тридцать раз – «умница» и раз десять: «Ребятки, я горжусь вами!» Не грозит ли это девальвацией похвалы? Чего доброго, дети привыкнут к такому потоку ласкающих слух эпитетов и перестанут их замечать. Похвала тогда ценится, когда ее трудно заслужить. Так подсказывает здравый житейский смысл.

Житейский и педагогический смысл не всегда совпадают. Давайте разберемся: «молодец», «умница» – это что: только похвала? А может быть, это констатация факта? Может быть, ребенок потому и старается, что поверил учителю и стал принимать его реплики как само собой разумеющуюся оценку? Да, я «молодец», да, я «умница». Я заслужил эти слова и все время буду доказывать, что я «молодец»! Может быть, такова логика школьника, которому именно этих слов в жизни и не хватает? Думаю, это вполне допустимо.

Мы выслушали мнения всех участников деловой игры. Попросим присутствующих с помощью жетона отдать предпочтение наиболее активной, оригинальной в определении ситуации успеха группе.

(Ведущие проводят голосование.)

Психологическая характеристика

Характеристика особенностей межличностного общения учащихся

ФИО ученика(цы) _____

Дата рождения: _____ Класс: _____ МАОУ «СОШ №50 г.Улан-Удэ»

1. Какое положение занимает учащийся в коллективе? (лидер, популярный, приятный, непопулярный, изолированный, отверженный) _____
2. Как относится учащийся к мнению коллектива, требованиям, критическим замечаниям? (благожелательно, серьёзно, болезненно, равнодушно, враждебно) _____
3. Стилль отношений со сверстниками (спокойно-доброжелательный, агрессивный, неустойчивый, обособленный) _____
4. Пользуется ли авторитетом в коллективе? (у большинства мальчиков, только у девочек, у небольшой группы, не пользуется авторитетом) _____
5. Имеет ли друзей? (только в своём классе, вне класса, и в классе и вне класса, сверстников, старше себя, младше себя, ни с кем не дружит) _____
6. В качестве кого участвует в школьных мероприятиях? (инициатор, организатор, активный участник, пассивный исполнитель, дезорганизатор, не участвует) _____
7. Как выполняет общественные поручения? (с удовольствием, хорошо, удовлетворительно, плохо, уклоняется от поручений) _____
8. С кем чаще всего бывают конфликты? (с одноклассниками, учащимися других классов, учителями, родителями и родственниками) _____

Классный руководитель _____

Педагог-психолог _____