

Муниципальный орган управления образованием
Управление образованием ГО Красноуфимск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 4»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A4DA57AA5A9CACC102A9E47131235FAD
Владелец: Куликова Ольга Николаевна
Действителен: с 30.11.2023 по 22.02.2025



УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOU OSH № 4

О.Н. Куликова О.Н. Куликова

Приказ № 87 от 30.08.2024

ПРОГРАММА

ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Г. Красноуфимск

2024 год.

Наименование программы	Программа профилактики суицидального и самоповреждающего поведения подростков
Сроки реализации программы	2024-2026 год
Основания для разработки программы	<p>Нормативно-правовой и документальной основой программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г. (действующая редакция на 01.01.2009г.) 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» от 10.07.1992г. № 3266-1 (в действующей редакции на 2012г.). 5. Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО (Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции юнеско от 16 ноября 1995 года Закон РФ «Об образовании» от 13.01.1996г. №12 ФЗ.) 6. Устав школы. 7. Положение о школьной службе примирения. 8. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних". 9. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Исполнители программы	Администрация школы, педагогический коллектив, ученический коллектив.
Цель программы	профилактика суицидального и самоповреждающего поведения среди несовершеннолетних, оптимизация психологического климата обучающихся
Основные задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Выявить детей, наиболее нуждающихся в педагогической поддержке, на основании исследования особенностей их актуального • Выявить причины суицидального или самоповреждающего поведения обучающихся • Расширить знания обучающихся о способах поведенческой и эмоциональной саморегуляции, сформировать навыки конструктивного общения. • Актуализировать компетентность родителей (законных представителей) и педагогических работников в области воспитания и взаимодействия с детьми. • Сформировать навыки саморегуляции, эмпатии, эмоционального интеллекта, развить навыки взаимодействия с другими людьми и безконфликтного общения. • Сформировать навыки жизнестойкости в критических ситуациях.
Ожидаемые результаты реализации программы	Организованная таким образом работа позволит осуществлять психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-

родительских взаимоотношений. Исходя, из цели и задач программы работа проводится по следующим направлениям:

- Обозначена группа риска для коррекционно-профилактической работы
- Выявлены причины возможного суицидального или самоповреждающего поведения обучающихся
- Обучающиеся осведомлены о способах поведенческой и эмоциональной саморегуляции, способны контролировать свои эмоции, свое поведение, в частности в стрессовых и конфликтных ситуациях.
- Сформирована адекватная самооценка
- Сформированы навыки безконфликтного общения. Умеют разрешать конфликтные ситуации конструктивно.
- Преобладает эмоционально положительный фон.
- Умеют анализировать свое эмоциональное состояние. Знают методы преодоления эмоциональных трудностей. Знают к кому обратиться за помощью.
- Родители и педагогические работники знают об особенностях подросткового периода. Владеют методами воспитания, общения и взаимодействия с подростками.
- Отсутствие случаев суицидальных попыток и случаев самоповреждающего поведения.

Пояснительная записка

«Самоубийство – это мольба о помощи, которую никто не услышал...»

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Самоубийство подростков занимает высокое место среди ведущих причин смертельных случаев и среди основных причин потенциальной потери жизни.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее

Аутодеструктивное (самоповреждающее) поведение – способ взаимодействия человека с окружающими людьми и самим собой, при котором ему наносится вред, то есть его действия направлены на нанесение прямого или косвенного ущерба собственному соматическому или психическому здоровью (Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, 1990, И.В. Берно-Беллекур, 2003, Е.В. Змановская, 2004, А.А. Руженков, Г.А. Лобов, А.В. Боева, 2008, О.О. Андроникова, 2010)

Вместе с тем, аутодеструктивное поведение в целом рассматривается как нарушения в становлении, формировании и развитии специфической структуры личности.

Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий. Важными мерами профилактики любых нарушений поведения будут являться: мероприятия, направленные

1) Выявление подростков с возможным суицидальным и самоповреждающим поведением.

2) на информирование о проблеме: например, как предотвратить самоповреждение и суицидальное поведение; как помочь тому, кто наносит себе повреждения; как снизить риски осложнений после самоповреждения; Маркеры суицидального поведения.

3) развитие навыков саморегуляции, повышение качества ментализации, эмпатии, эмоционального интеллекта, развитие навыков взаимодействия с другими людьми, включая работу с семьей и педагогами и т.п.;

Возможные причины самоповреждающего и суицидального поведения

Мысли о суициде и последующие попытки его совершить являются воздействием как внешних, так и внутренних факторов. Предпосылками к ним становятся:

1. Психологический фактор. Сосредоточенность на себе, низкая устойчивость к стрессам, зависимость от мнения других.

2. Социальный фактор. Конфликты со сверстниками, травля, булимия, тотальный контроль, высокие нагрузки в школе – все это давит на ребенка, вынуждая отгородиться от мира, замкнуться в себе и провоцирует мысли о своей никчемности.

3. Семейный фактор. Недопонимания с родителями частые конфликты, упреки с их стороны и халатное отношение к своим обязанностям, особенно, в асоциальных семьях, тотальный контроль и насилие, незаинтересованность ребенком становятся еще одним фактором, способствующим суицид среди подростков.

4. Фактор стресса. Смерть близкого человека, новость о его неизлечимой болезни, эмоциональный шок, изнасилование могут спровоцировать мысли о суициде и его последующие попытки.

В качестве **базовых социальных факторов, запускающих самоповреждающее поведение** можно рассматривать:

1. Эмоциональные;
2. Межличностные;
3. Семейные.

Эмоциональные:

➤ самонаказание (немалая часть тех, кто наносит себе повреждения, в детстве сталкивались с насилием в семье и нередко сами были объектами насилия: эмоционального, физического или сексуального насилия, и вот становясь старше, они продолжают наказывать уже себя сами);

Пример: В одной беседе с девочкой 13 лет, спрашиваем: «Зачем ты царапаешь себе руки до крови?», ответ подростка: «Ну, меня же ругают!». После продолжительной беседы выясняется, что в семье, когда ее ругали за любую провинность, сопровождалось телесными наказаниями.

➤ месть собственному телу, наказание (часто девочки, которым не удаётся соответствовать модным параметрам, например, похудеть, ненавидят своё тело и наказывают его);

➤ эксперименты со своим телом (так подростки осваивают область боли и смерти);

➤ выражение или подавление сексуальности (у подростков идет половое созревание, и подростки ещё не знают, как правильно вести себя, как справляться);

➤ перевод душевной боли в физическую (порезал – успокоился и даже заснуть удаётся);

➤ у подростка слишком много эмоций, и выход агрессии, злости, раздражения, которые, часто из-за страха или неумения управлять такими эмоциями, направляются внутрь, а не наружу, с которыми он не может справиться и, а боль от самоповреждения дает им выход;

➤ пустота, нереальность происходящего, потеря чувствительности (тело как бы не моё, «всё серо, всё не интересно», ощущения блекнут, а боль возвращает в реальность, я чувствую себя живым);

Пример: Мама обратилась за помощью. Дома, когда ее 14-летняя дочь переодевалась, она заметила глубокий, уже заживающий порез. На все вопросы, что это и откуда он взялся, дочь отмалчивалась. Надо отметить, что семья благополучная, ребенок хорошо учится, успешно занимается вокалом, имеет достижения.

Уже при личной продолжительной беседе с ребенком, выясняется, что «всё надоело, ничего не интересно», и таким образом она решила себя «встряхнуть», чтобы не совершить попытку самоубийства.

Как бы то ни было, после причинения себе боли подросток чувствует не только облегчение, а в ряде случаев и эйфорию это связано с тем, что вследствие самоповреждения идет выделение эндорфинов, действие которых и способствует улучшению эмоционального состояния.

Еще одна группа факторов запускающих механизм самоповреждающего поведения.

Межличностные:

- проблемные отношения со сверстниками, **буллинг**(травля).

Если подросток часто подвергается травле и не может этому противостоять, то может нанести себе порезы, чтобы напугать обидчиков, чтобы они отстали, или же наносит себе повреждения, чтобы наказать себя за слабость, невозможность противостоять;

- перфекционизм подростка и его окружения. Если ты не сделал все идеально, ты достоин наказания и нет тебе прощения;

- наличие самоповреждающих форм поведения в референтной группе (Наличие порезов свидетельствует, что подросток «свой», принадлежит к определённом кругу, где его понимают);

Пример: Беседа с 2мя подростками, которых привела классный руководитель, когда увидела, что они, сидя на задней парте, циркулем царапают на запястье. На вопрос, зачем? Ответ: Так надо.

- мода среди сверстников (если начали играть в одну игру, то пока не наиграются, будет продолжаться, способствуют этому и социальные интернет-группы, поддерживающие интерес к данной теме).

Пример: Медсестра в короткий период, рассказала, что увидела рисунки на теле, как потом выяснилось, у двух девочек – КИТ (у 1й – на щиколотке, у 2й – на запястье), у одной девочки надпись – 4:20, также на запястье. После

беседы получаем ответ: Да ничего это такого не значит – просто сделали и все, в соцсетях увидели.

Надо отметить, медсестра, не случайно нам рассказала и обратила внимание на рисунки. Как только пришла мода на подобные группы «синий кит», «разбуди меня в 4:20» и тому подобные. Мы задумались, как выяснить на ранней стадии, что дети решили «поиграть»? Явно нельзя. Тогда мы и подумали о привлечении медицинского работника, которая в силу своих обязанностей, не вызывая подозрений, может осмотреть детей.

Семейные:

- желание повлиять на поведение других членов семьи (попытаться показать, что творится у тебя внутри и насколько тебе тяжело);
- одиночество и проблемы в семейных отношениях, когда нет тёплых и доверительных отношений;
- семейная враждебность и постоянная критика со стороны родителей;
- смерть или развод в семье;
- дисфункциональная семья («будем жить вместе только ради детей»);
- семейные аутодеструктивные формы поведения (саморазрушающие);
- Нежданный ребенок в семье, безразличное отношение к ребенку, недостаток любви и проявления её, безучастность к жизни подростка, публичные унижения и оскорбления, отсутствие эмоциональной связи с ребенком, подавление эмоций ребенка.

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ:

Принцип сотрудничества; Принцип гуманности;

Принцип доверия;

Принцип объективности;

Принцип доступности;

Принцип достоверности;

Принцип системности;

- Принцип открытости;
- Принцип последовательности;
- Принцип теории с практикой;

Содержание программы

- организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;
- организация и проведение мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей «группы риска» в массовые мероприятия

Система программных мероприятий

1. Психологическая диагностика (индивидуальная и групповая)
2. Психологическое консультирование (групповое и индивидуальное, для учащихся, родителей, педагогов)
3. Психолого-педагогическое просвещение (развитие психолого-педагогической компетентности учащихся)
4. Коррекционно – развивающая работа (групповая работа, проведение занятий с элементами тренинга)
5. Аналитическая работа (предоставление отчета о результатах работы)

Работа с обучающимися

ОУ психодиагностические исследования, направленные на определение факторов, отрицательно воздействующих на эмоциональное состояние подростков:

- исследование социального статуса;
- социально психологическое тестирование;
- исследование уровня тревожности;
- оценка способов реагирования на конфликтные ситуации.

Занятие с элементами тренинга «Подросток и конфликты». Классный час в рамках антинаркотической акции «Пропаганда здорового образа жизни».

Работа с педагогами

Методические объединения для классных руководителей и с приглашением специалистов центра ПМПК:

- «Влияние тревожности на статусное положение подростка в классе»;
- «Как помочь детям справиться с горем»;
- «Алгоритм и стратегия работы с суицидом»;
- «Психологическая помощь в кризисных ситуациях». Участие

соцпедагога:

- «Проблема правонарушений. Социально-педагогическая деятельность в работе с безнадзорными детьми»;
- «Социально-педагогическая помощь при суицидальном поведении».

Обучающие семинары для всех участников образовательного процесса:

- «Алгоритм и стратегии работы с суицидом»;
- «Технологии работы с суицидом»;
- «Социально-педагогическая помощь при суицидальном поведении».

Круглый стол для социального педагога, классных руководителей ОУ с привлечением специалистов служб психолого-педагогического сопровождения.
Составление и издание памяток по предупреждению суицидальных попыток среди подростков.

Работа с родителями

Выступления на родительских собраниях в ОУ по темам:

- «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации»;
- «Это должен знать каждый родитель»;
- «Негативные стили воспитания в семье»;

- «Дети без вредных привычек»;
- «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации»;
- «Конструктивные детско-родительские отношения».

Выпуск буклетов «Родители просят совета», «Быть или не быть?»

СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Просвещение и профилактика			
Учащиеся			
№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Диагностика обучающихся 5-9 классы. Создание банка «Группы риска»	Начало года	Педагог психолог
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	сентябрь	соц. педагог
3	Проведение индивидуальных и групповых профилактических мероприятий, игр и упражнений.	в течение года	Педагог психолог
6	Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям	в течение года	Педагог психолог, кл.рук.
7	Психологические классные часы: В поисках хорошего настроения Профилактика курения Как научиться жить без драки Учимся снимать усталость Толерантность Как преодолевать тревогу Способы решения конфликтов с родителями Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом Грани моего Я Я + он + они = мы Способы саморегуляции эмоционального состояния «Как сказать Нет!» Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания.		психолог, кл.рук.
8	Правовые классные часы: Что ты должен знать об УК РФ (6 – 8 кл.) Уголовная ответственность несовершеннолетних (8 – 11 кл.) Знаешь ли ты свои права и обязанности (5 – 9 классы)	сентябрь, октябрь ноябрь	кл.рук. Педагог психолог соц. педагог
10	Игра для учащихся старших классов «Колбочка»	октябрь	Педагог психолог
11	Игра «В чём смысл жизни?»	февраль	Педагог психолог
12	Гр. занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор»	в течение года	Педагог психолог
14	Диспут для подростков «Успех в жизни»	декабрь	Педагог психолог
15	Организация группы тренингов «Поверь в себя»	В течении года	Педагог психолог
Педагоги			
1	Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха»	В течении года	завуч по ВР Педагог психолог
2	Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться»	В течении года	педагог психолог

4	Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»	В течении года	кл.рук. педагог психолог
5	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	В течении года	завуч по ВР
6	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	В течении года В течении года	завуч по ВР
7	Семинар-практикум «Методы разрешения педагогических конфликтов»	В течении года	соц.педагог педагог психолог
Родители			
1	Родительский лекторий: Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник) Наши ошибки в воспитании детей Шаги общения Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки Тревожность и её влияние на развитие личности Трудный возраст или советы родителям Что такое суицид и как с ним бороться (среднее и старшее звено) Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта Чем и как увлекаются подростки Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества Уголовная ответственность несовершеннолетних Как помочь ребенку справиться с эмоциями	по плану, по запросу	кл. руководитель кл.рук. завуч по ВР кл.рук. педагог психолог кл.рук. соц. педагог соц. педагог кл.рук. завуч по ВР соц. педагог инспектор соц. педагог
2	Диспут «Позитивное и негативное в поведении ребенка: как к этому относиться»	по плану	Педагог психолог
Коррекция			
1	Занятие «Ты и я – такие разные» - для подростков 5-6 класс	октябрь	Кл.рук Педагог психолог
2	Занятие «Барьеры непонимания»	ноябрь	Педагог психолог
3	Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе»	декабрь	Педагог психолог
	Тренинг уверенности	февраль	Педагог психолог
	Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все»		Педагог психолог
	Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь»		Педагог психолог

СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Мероприятие	Сроки	Класс	Ответственный
Организационная работа				
1	Учет и выявление учащихся группы риска	в течение учебного года	5-9	Педагог-психолог, классные руководители
2	Индивидуальные и профилактические беседы с обучающимися	в течение учебного года	5-9	Педагог-психолог
3	Социально-психологическое тестирование	Сентябрь - октябрь	7-9	Педагог-психолог
4	Организация диагностической и коррекционной работы по профилактике самоповреждающего и суицидального поведения	По результатам диагностики	5-9	Педагог-психолог
Работа с педагогическими кадрами				
1	Проведение учебно-методического семинара для педагогического коллектива на тему: «Выявление ранних суицидальных признаков у несовершеннолетних»	декабрь	-	Педагог-психолог, социальный педагог
2	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди обучающихся	в течение года	5-9	Комиссия по разрешению споров
3	Индивидуальные консультации педагогов	по запросам	-	педагог-психолог,
Работа с обучающимися				
1	Изучение психолого-возрастных особенностей подростков: -диагностика уровня адаптации -личностных особенностей -диагностика познавательной сферы	в течение года	5-9	Педагог-психолог
2	Оказание помощи в преодолении негативных явлений в семье	в течение года	5-9	Педагог-психолог
3	Занятие с элементами тренинга: Умей сказать нет!	ноябрь	5-9	педагог-психолог,
	Эмоции и чувства	апрель		
4	Индивидуальные беседы	в течение года	5-9	педагог-психолог
5	Коррекция поведения учащихся/ агрессия, тревожность, адаптация, коммуникативное общение	по запросу, результатам диагностик	5-9	педагог-психолог

6	Провести коррекционные занятия по профилактики суицида: Я управляю стрессом Профилактика конфликтности в подростковой среде Тренинг: Выявление страхов Тренинг: На тропе доверия Психологический тренинг по профилактики суицида	январь-май	5-9	педагог-психолог
7	Провести диагностику на: уровень конфликтности уровень агрессии уровень тревожности уровень депрессивности	в течение года	5-9	педагог-психолог
Работа с родителями				
1	Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми	в течение учебного года	5-9	педагог-психолог
2	Анкетирование родителей «Знаю ли я своего ребенка?»	раз в полугодие	5-9	Классный руководитель, Педагог-психолог
3	Выступление на родительских собраниях (лектории): «Конфликты с собственным ребенком и пути их решения» «Первые проблемы подросткового возраста» «Почему ребенок не хочет жить?» «Ложь и правда о суициде» «Подростковый суицид»	в течение года	5-9	классные руководители Педагог-психолог
4	Патронаж семей, находящихся в трудной	в течение года	5-9	педагог-психолог
5	Информирование родителей и учащихся о проведении консультаций несовершеннолетних и родителей, оказавшихся в кризисной ситуации	по необходимости	5-9	педагог-психолог социальный педагог
6	Составление памяток для родителей	В течение учебного года	5-9	Педагог-психолог

Приложение № 1



Приложение № 2

№ п/п	Класс	Основные виды деятельности с учащимися	На что обратить внимание
1	1 – 4	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.
2	5	Адаптация к среднему звену Активизация интереса к коллективной деятельности.	Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка
3	6	Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы; Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот»
4	7	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)
5	8	Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой; Активизация сферы профессиональных интересов	Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов
6	9	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
7	10-11	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

Приложение № 3

Игра «Выйди из круга».

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Приложение № 4

Дискуссия по методу Джеффа.

Учащимся зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу комнаты, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу. Утверждения:

1. Судьба, определенно, не справедлива ко мне;
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо;
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;
4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!
5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует обсуждению и анализу различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? (*Размышления и ответы учащихся*)

Психология самоубийства есть: прежде всего, психология безнадежности, обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир; психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни; от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Психология суицида так странна, что бывали случаи, когда люди убивали себя из-за страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желания умереть красиво (*хотя, что уж там красивого?*), умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая совершает за человека этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу, это измена жизни и ее Творцу.

Приложение № 5

Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Приложение № 6

Дискуссия на тему «Кризис, суицид».

Цели: Прояснение уровня информированности учащихся по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

Вопросы учащимся: «Как вы считаете, какова тема нашей сегодняшней встречи?», «С какими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» (Катастрофа, стресс, довели и т.п.) В любом случае общим смыслом всех этих ассоциаций является неумение выйти из сложной жизненной ситуации, душевный кризис.

Кризисные ситуации. Под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы, стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когда есть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис может наступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода из жизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводит участие в боевых действиях.

Не всякий стресс выливается в кризис, но психоэмоциональный стресс может привести к кризису. Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы учащихся).

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога Ш, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей из различных кризисных ситуаций (Ответы учащихся).

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к самоубийству (суициду), т.е. к осознанному лишению себя жизни.

Список литературы и источников

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. 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.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они = Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
15. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
16. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
17. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
18. Стишенок И. Игра “Колочка” // Школьный психолог, 2006, №11.
19. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
20. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.