

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

РАССМОТРЕНО
объединением
классных руководителей
Руководитель МО
_____ Паукова Л.П.

Протокол №1
от "28" 08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора по
УВР
_____ Лигостаева Л.Н.

Протокол № 1
от «28» 08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Миронова А.В.

Приказ № 248
от "28" 08. 2025 г.

ПРОГРАММА

Профилактика суицидального поведения подростков в образовательной организации

Направление: социально-педагогическое
Вид деятельности: коррекционно-развивающий
Возраст обучающихся: от 12 лет до 14 лет

Составитель: Панова Ю.С
педагог-психолог

Аннотация

Данная программа составлена в соответствии с методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» <https://rospsy.ru/node/759>

Программа адресована педагогам-психологам образовательных организаций, осуществляющим коррекционно-развивающую работу и психологическую профилактику суицидального поведения у подростков.

Реализация коррекционно-развивающей программы направлена на изменение личностных особенностей подростков, способствующих возникновению суицидального риска и оптимизацию ресурсов несовершеннолетних в образовательной организации.

Содержание программы

1	Пояснительная записка.....	3
1.1	Актуальность	3
1.2	Сведения о виде/направленности программы.....	5
1.3	Цель и задачи программы.....	5
1.4	Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа.....	5
1.5	Описание целевой аудитории, целевой группы.....	5
1.6	Сведения о типах трудностей и проблем, на решение которых направлена программа.....	9
1.7	Организационные условия проведения занятий (этапы, длительность реализации программы)	11
1.8	Методическое обеспечение реализации программы.....	12
1.9	Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.....	20
1.9.1	Требования к специалистам.....	20
1.9.2	Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.....	21
1.9.3	Требования к материально-технической оснащенности и информационной обеспеченности организации для реализации программы.....	22
1.10.	Описание используемых методов, методик, технологий реализации программы... ..	22
1.11	Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы.....	23
1.12	Обеспечение гарантии прав участников программы.....	26
1.13	Ожидаемые результаты реализации программы.....	26
1.14	Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	27
1.15	Описание инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов.....	28
1.16	Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	30
1.17	Факторы, влияющие на достижение результатов программы....	30
1.18	Сведения о практической апробации программы. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы.....	31
1.19	Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию.....	48
2	Учебно-тематический план.....	49
3	Содержание программы.....	50
4	Список литературы.....	54
5	Конспекты занятий.....	55
6	Приложения.....	95

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность программы

Суицидальное поведение среди подростков являющийся одной из наиболее острых и важных проблем современного общества. Каждый год тысячи молодых людей по всему миру становятся жертвами самоубийств. Для образовательных организаций эта проблема требует особого внимания. Профилактическая помощь несовершеннолетним с суицидальными наклонностями играет решающую роль в сохранении жизни и здоровья подростков. Школа, как основная образовательная организация для подростков, имеет уникальную возможность повлиять на эту проблему путем проведения профилактических и коррекционно- развивающих мероприятий с участниками образовательного процесса.

В течение процесса взросления дети переживают кризисы.

Один из кризисов приходится на подростковый возраст, который характеризуется интенсивными отрицательными эмоциями: чувство неопределенности, беспокойство, тревога, ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, одиночества, отчаяния, пессимистического отношения к себе, текущей ситуации и будущему, а также затруднениями в планировании последующих шагов.

Негативный исход развития кризисного состояния может привести к суицидальному поведению.

Согласно данным Генеральной Прокуратуры России за последние пять лет, 14157 несовершеннолетних закончили жизнь самоубийством. Уровень суицидов среди подростков в возрастной группе от 12 до 16 лет растет быстрее, чем среди общего населения. В результате анализа исследований случаев самоубийств несовершеннолетних выявлено, что 62% из них связаны с семейными конфликтами, неблагополучием, равнодушием со стороны взрослых, неприемлемым поведением отдельных

педагогов, а также конфликтами с учителями, одноклассниками и друзьями,

Актуальность программы обусловлена небольшим количеством педагогического и психологического инструментария, направленного на профилактику суицидального поведения у подростков в образовательных организациях. При анализе теоретических подходов к профилактике суицида мы обнаружили дефицит коррекционно-развивающих программ, которые могли бы оказать значительное влияние на профилактику риска суицидального поведения среди подростков в образовательных учреждениях.

До начала реализации Программы нами было проведено исследование личностных особенностей подростков, проявляющих признаки суицидального поведения (согласно заполнения сигнальных карт классными руководителями учеников и сопоставления полученных данных с признаками суицидального поведения подростков).

По результатам проведенных диагностических методик было выявлено, что подростки с высокими показателями тревоги, ощущением одиночества, агрессивности и негативной самооценкой сталкиваются с межличностными трудностями, представляющими зону повышенного риска суицидального покушения.

Следовательно, подросткам требуется психологическая поддержка и коррекционно-развивающая помощь, направленная на уменьшение уровня тревоги и устранение чувства одиночества, снижение уровня агрессивности и нормализацию самооценки, развитие личностных ресурсов в преодолении стресса.

Использование данной коррекционно-развивающей программы позволит целенаправленно воздействовать на личностные особенности подростков, связанных с риском суицидального поведения.

1.2 Сведения о направленности программы

Программа является коррекционно-развивающей психолого-педагогической программой, направленной на:

- снижение выраженности личностных качеств подростков, влияющих на возникновение суицидального поведения;
- развитие внутренних личностных ресурсов учеников;
- формирование антисуицидальных факторов у подростков с повышенным риском суицида.

1.3 Цели и задачи Программы.

Цель - изменение уровня личностных показателей, представляющих зону с повышенным риском суицидального поведения, развитие внутренних личностных ресурсов несовершеннолетних.

Указанная цель реализуется посредством решения следующих задач:

1. Снизить уровень тревожности, одиночества, агрессивности и нормализация самооценки у подростков.
2. Активировать у подростков антисуицидальные факторы.
3. Развивать личностные ресурсы подростков, чтобы помочь им успешно справляться с жизненными трудностями.

1.4 Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа.

Программа реализуется для обучающихся (13-14 лет), получающих основное общее образование.

1.5 Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей.

Согласно методическим рекомендациям аудиторию, на которую направлена Программа, можно определить как «Дети с отклоняющимся поведением. Суицидальное поведение детей и подростков».

Данная целевая группа выделена на основании отнесения детей, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи (дети с разными типами девиантного поведения), к группе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, а также в соответствии с требованиями по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи несовершеннолетним обучающимся, признанным в случаях и в порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством, подозреваемыми, обвиняемыми или подсудимыми по уголовному делу либо являющимися потерпевшими или свидетелями преступления.

В рамках данной программы рассматриваем суицид, как преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели. При диагностике суицидальных проявлений у подростка педагогу-психологу необходимо учитывать внутренние и внешние их проявления. Внутренние формы суицидального поведения — это суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, которые подразделяются на замыслы и намерения. Внешние формы суицидального поведения включают в себя суицидальные попытки и завершённые суициды. К факторам суицидального поведения относят.

Предиспозиционные (потенциальные) факторы:

- «слабые», «угрожаемые» в отношении их недостаточности, неполноценности механизмы социально-психологической, психической, физиологической деятельности. Семейная история - психические заболевания в семейной истории, история самоубийства или суицидальные попытки в семье;
- низкий социально-экономический статус и образовательный уровень, безработица в семье и, как следствие, недостаточная интеграция ребенка в социум;

- конфликты в семье, частые ссоры между родителями (опекунами), недостаток внимания и заботы о детях в семье, недостаточное внимание к состоянию ребенка (например, из-за нехватки времени);

- алкоголизация, наркомания или другие виды антисоциального поведения родителей.

-эмоциональная нестабильность, импульсивность - часто проявляющаяся в подростковом возрасте на фоне физиологических изменений в организме;

-отступление от полоролевых стереотипов в поведении, проблемы, связанные с сексуальной ориентацией, и, как следствие, ситуация отвержения своей социальной группой;

- предыдущие попытки суицида;

-насилие - различные формы психологического, физического, сексуального, особенно их сочетания, основанные на страхе и унижении; запугивание, издевательства (буллинг).

-конфликты в семье - игнорирование психологических потребностей ребенка, унижения, сравнение его с более успешными сиблингами и пр.

-смерть значимых близких (могут быть родители, родственники, друзья)

- в силу недопонимания подростками самой природы смерти могут возобладать фантазии о «воссоединении» с умершим, что может послужить мотивом совершения суицида.

-крушение романтических отношений, воспринимаемое как катастрофа и угроза личной идентичности.

- развитие психических нарушений, госпитализация сопровождаемый страхом, непонимание своего состояния, перед возможными изменениями в дальнейшей жизни; непонимание происходящего со стороны родителей (законных представителей), обесценивание переживаний ребенка;

-отвержение, игнорирование переживаний со стороны сверстников, «потеря друзей». Позиционные — это «проигрышные», дезадаптирующие позиции, которые личность занимает в ситуации конфликта (суицидальный нарратив).

1. Постановка нереалистичных целей и неспособность изменить их (перфекционизм + нарциссизм = социальный перфекционизм).

2. Переживание события как социального поражения и личного унижения. Социальные поражения, связанные с публичным позором и унижением, резко увеличивают риск самоубийства в ближайшей перспективе.

3. Восприятие себя как бремени для других. Подростки с суицидальными мыслями часто говорят о том, что они не оправдывают моральных, временных, финансовых вложений родителей (законных представителей). Они считают себя «бременем», и будет лучше всем, когда «оно будет сброшено».

4. Не реализация потребности в социальной «принадлежности» («я одинок и никому теперь не интересен»). Подросток, который пытается совершить самоубийство, часто испытывает одиночество, социальное отчуждение и изоляцию, что приводит к суицидальному поведению.

5. Безысходность. Подростки чувствуют «себя в ловушке своих несчастий», «с закрытой дверью», «страдание без возможности побега», которое создает муку, вызывающую самоубийство.

При выявлении хотя бы одного из симптомов в описанных выше сферах у подростка ему необходима срочная консультация специалиста-суицидолога/психиатра.

Данная Программа направлена на проведение мероприятий с несовершеннолетними в возрасте 13-14 лет, находящимися в кризисном состоянии и нуждающимся в срочной психоэмоциональной поддержке, имеющие признаки или склонность к суицидальному поведению, выявленных на основании наблюдения и диагностического исследования.

Основные черты подросткового кризиса, проявляющиеся в поведенческих и когнитивных изменениях:

- негативное отношение к собственному телу, внешности;

-ориентация на идеалы красоты и успешности, транслируемые социальными медиа.

- негативизм, то есть нежелание подчиняться и слушаться;

- потеря интереса к старым увлечениям;

-снижение продуктивности когнитивных функций, что ведет к снижению успеваемости;

- ощущение бессмысленности своей жизни;

- ощущение себя неудачником;

- страх перед будущим;

-стремление доказать свою индивидуальность любыми средствами, включая девиантное поведение.

По результатам наблюдения, анализа сигнальных карт и диагностического обследования было выявлено, что подростки с повышенным суицидальным риском испытывают одиночество, депрессивные состояния, негативное отношение к себе. Они подвержены факторам, увеличивающим риск суицида: склонность к аддиктивному и делинквентному поведению, отчужденность, нарциссические черты, которые напрямую связаны с межличностными проблемами; им свойственны отрицательное восприятие окружающего мира и готовность оправдывать суицидальные действия. Подростки с повышенным суицидальным риском также имеют низкий уровень личностных ресурсов, склонность к избеганию решения проблем.

Указанные факторы и личностные особенности данной категории обучающихся, согласно данным теоретического обзора научно-методической литературы, увеличивает вероятность суицидального поведения.

1.6 Сведения о типах трудностей и проблем, на решение которых направлена программа.

В течение процесса взросления дети переживают кризисы. Один из кризисов приходится на подростковый возраст, который характеризуется интенсивными отрицательными эмоциями: чувство неопределенности,

беспокойство, тревога, ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, одиночества, отчаяния, пессимистического отношения к себе, текущей ситуации и будущему, а также затруднениями в планировании последующих шагов. В результате анализа исследований случаев самоубийств несовершеннолетних выявлено, что 62% из них связаны с семейными конфликтами, неблагополучием, равнодушием со стороны взрослых, неприемлемым поведением отдельных педагогов, а также конфликтами с учителями, одноклассниками и друзьями. Негативный исход развития кризисного состояния может привести к суицидальному поведению.

Таблица 1

Типы трудностей и проблем на решение которых направлена программа.

Целевая группа	Сферы трудностей	Направления коррекционно-развивающей работы
«Дети с отклоняющимся поведением»	<p>В коммуникативной сфере:</p> <ul style="list-style-type: none"> -снижение потребности в установлении контактов; -неспособность к конструктивному диалогу со взрослыми, негативизм; затруднения в установлении контактов со сверстниками; -конфликтное поведение; <p>В сфере социальной адаптации:</p> <ul style="list-style-type: none"> -девиантное и деликвентное поведение; - социальных контактов; - отказ от внеучебной общественной и творческой/спортивной/развивающей деятельности; - агрессивное поведение; - конфликтное поведение. 	<ul style="list-style-type: none"> -обучение способам снятия психоэмоционального напряжения; -обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений; -коррекция агрессивного поведения; -развитие эмпатии и эмоционального интеллекта; -профилактика конфликтов среди обучающихся; -формирование позитивного мышления; -формирование толерантного отношения к окружающим; сплочение коллектива обучающихся;
Суицидальное	В эмоциональной сфере:	-коррекция личностных

поведение детей и подростков».	<p>эмоциональное страдание, "душевная боль", тотальная безрадостность (острая ангедония), интенсивный беспричинный страх;</p> <p>в когнитивной сфере: фиксация на переживаниях, событиях, приведших к кризисному состоянию, невозможность переключиться на позитивные события;</p> <p>- в поведении: значительное снижение социальной активности, избегание связей с близкими;</p> <p>- в соматической сфере: хронические болезненные ощущения в теле, нарушения всех фаз сна;</p> <p>- психосенсорные расстройства: ощущение измененной себя и окружающего мира (деперсонализация-дереализация), болезненное психическое бесчувствие, выражающееся в словах «я не живу, а существую», «я стал как робот»[2].</p>	<p>особенностей подростков, провоцирующих склонность к суицидальному поведению:</p> <p>негативная самооценка, депрессия, изоляция и одиночество, агрессивность;</p> <p>- укрепление психологической устойчивости и развитие способности адаптироваться к стрессовым обстоятельствам;</p> <p>- развитие положительного опыта коммуникации;</p> <p>- укрепление позитивной «Я-концепции»;</p> <p>- организацию взаимодействия всех участников образовательных отношений;</p> <p>- психопросвещение всех участников образовательных отношений, относительно причин возникновения суицидального поведения у детей и подростков и мер по его преодолению и предотвращению.</p>
--------------------------------	---	---

1.7 Организационные условия проведения занятий (этапы, длительность реализации программы)

Срок реализации Программы – 12 недель, занятия проводятся 1 раз в неделю в форме групповых встреч, также предусмотрено общение в общей группе в мессенджерах, индивидуальные встречи по запросу. Для родителей и учителей подростков «группы риска» проводятся индивидуальные консультации по запросу, образовательные интенсивы. Продолжительность одного занятия от 45 до 60 минут.

Этапы реализации программы

I этап. Проведение диагностики с использованием специальных инструментов для выявления личностных показателей, влияющих на суицидальное поведение подростков.

II этап. Идентификация групп риска среди подростков на основе выявленных суицидальных показателей для последующей коррекционной работы.

III этап. Установление целей и задач для профилактической работы по снижению суицидального риска в отдельных группах.

IV этап. Осуществление индивидуальных мер профилактики для подростков, с повышенным суицидальным риском.

V этап. Проведение групповых коррекционно-развивающих мероприятий, способствующих профилактике суицидального поведения подростков с выявленным риском.

VI этап. Оценка эффективности коррекционно-развивающей программы для подростков с суицидальным поведением и внесение необходимых корректив.

1.8 Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение программы

Научно-методической базой для построения коррекционно-развивающей программы стали:

- Современные зарубежные исследования подросткового суицида: концепции Д. Бриджа, Т. Голдштейна, Д. Брента, теория Т. Джойнера, когнитивная модель А. Бека и другие.

- Исследования теоретических аспектов самоубийства: работы А. Г. Амбрумовой, представляющей социально-психологическую концепцию, А.Б. Холмогоровой, Н.Г. Гаранян и С.В. Воликова, разработавших многофакторную психосоциальную модель, а также исследования Г.С. Банникова, Т.С. Павловой, О.В. Вихристюк, которые учитывают

многофакторный подход, включающий социокультурные, психологические, психиатрические, возрастные и семейные факторы.

- Современные исследования суицидальных проявлений у подростков: Г.С. Банников, О.В. Вихристюк, Ж.Р. Гарданова, А. Miranda-Mendizabal, И.С. Морозова, Д.С. Ошевский, Т.С. Павлова, А.А. Пичиков, О.А. Сагалакова, К.В. Сыроквашина и другие.

- Труды, посвященные профилактике суицида, включающие исследования А.Г. Амбрумовой и С.В. Бородина, ориентированные на междисциплинарный подход, а также работы И.Б. Бовина, Е.В. Змановской, В.А. Конторовича, П.Д. Павленoka, А.А. Пичикова, Б.С. Положия, Ю.В. Попова, В.А. Руженкова, В.В. Руженкова, И.Л. Шелехова. Они успешно внедрили профилактические программы для повышения осведомленности о проблеме суицида среди детей и подростков. Важную роль в этой области также сыграли Е.Г. Артамонова, О.В. Вихристюк, Н.Г. Гаранян, Б.П. Зотов, О.И. Ефимова, А.Н. Моховиков, Г.В. Старшенбаум, Н.Г. Тормосина, А.Б. Холмогорова и многие другие специалисты.

При создании и реализации Программы ориентировались на:

– личностно-ориентированный подход, в воспитании и обучении направленный на создание условий для полноценного проявления и развития личностных особенностей обучающихся, раскрытие возможностей личности ребёнка (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, Г.А. Цукерман, И.С. Якиманская и др);

– аксиологический подход, направленный на приобщение обучающихся к общественным ценностям, формирование способов поведения, адекватных требованиям образовательной среды (В.П. Бездухов, Г.Е. Залесский);

– субъектный подход, направленный на формирование личности как активного субъекта, способного самостоятельно, творчески осуществлять свою деятельность (Л.И. Анциферова).

Данная Программа опирается на следующую нормативно-правовую базу: нормативные акты РФ, Самарской области, ведомственные документы, методические рекомендации, регламентирующие работу с подростками, находящимися в кризисной ситуации, в том числе суицидальном поведении.

Нормативные акты РФ

1. Конституция Российской Федерации (ст. 20 Право любого человека на жизнь).
2. Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30).
3. Федеральный Закон РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» ст. 14.
4. Федеральный Закон РФ от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ст. 14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении).
5. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Ст. 41 обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации.
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. № 1101 «О единой автоматизированной информационной системе «Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено».

8. Приказ МВД России от 15 октября 2013 года № 845 «Об утверждении Инструкции по организации деятельности подразделений по делам несовершеннолетних органов внутренних дел Российской Федерации».
9. Распоряжение Правительства РФ от 22 марта 2017 года № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года».
10. Распоряжение Правительства РФ от 19 декабря 2017 года «Об утверждении Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года».
11. Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
12. Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 года № 1058-р «Об утверждении Комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».
13. Приказ Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ от 22 марта 2022 года № 226 «О перечне федеральных мероприятий, направленных на обеспечение информационной безопасности детей, производство информационной продукции для детей и оборот информационной продукции, на 2022- 2027 годы».
14. Распоряжение Правительства РФ от 28 апреля 2023 года № 1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации».
15. Уголовный кодекс Российской Федерации. Ст. 110, 115 – 118, 125 нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального

поведения среди детей и подростков, предусмотрена уголовная ответственность.

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

Ведомственные документы по профилактике суицидального поведения

1. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России от 18 января 2016 года № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2018 г. № 07-2498 (методические рекомендации для педагогов – психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению).
3. Письмо Министерства просвещения РФ от 30 октября 2020 года № 07-6586 «О направлении информации» (рекомендации по проведению в образовательных организациях субъектов Российской Федерации мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего).
4. Резолюция по итогам работы «круглого стола» от 19.06.2022 г. «Психолого-педагогическая работа с последствиями суицидального поведения несовершеннолетних».

5. Письмо Минпросвещения России от 30.06.2023 г. № 07-3646 «Методические рекомендации по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения».
6. Письмо Федерального агентства по делам молодежи от 06.07.2023 № КР/4888-06 «О направлении рекомендаций» (рекомендации по вопросам совершенствования организации и проведения индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних обучающихся образовательных организаций высшего образования и взаимодействия с органами и учреждениями системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних).

1.9 Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

1.9.1. Требования к специалистам

Специалисты, осуществляющие реализацию программы, должны:

- иметь высшее психологическое образование;
- обладать профессиональными компетентностями в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования);
- планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации (обобщенная трудовая функция: психолого- педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ) [1];
- знать психофизические и возрастные особенности развития детей подросткового возраста;
- владеть навыками оказания экстренной кризисной помощи, проведения кризисной интервенции знать о маркерах и мотивах суицидального поведения у подростков;
- реализовывать психологическое просвещение участников образовательных отношений по вопросам особенностей суицидального поведения у подростков и профилактики его возникновения;

Требования к участникам образовательных отношений обеспечиваются нормативно-правовыми актами, ведомственными документами, методическими рекомендациями, регламентирующими работу с подростками, находящимися в кризисной ситуации, в том числе суицидальном поведении на федеральном, региональном, муниципальном и локальных уровнях.

1.9.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

1. Галустьян Г.М. Проект тренинга развития эмоционального интеллекта детей подросткового возраста. – 2021. – [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/proekt-treninga-razvitiya-emocionalnogo-intellekta-detey-podrostkovogo-vozrasta-1537651.html>
 2. Григоренко Т. А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии "Все грани моего Я" [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/602627>
 3. Матафонова Т.Ю. «Экстренная психологическая помощь в образовательных учреждениях учащимся с суицидальным поведением». – М., 2012. – с. 283-285.
 4. Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Дворянчиков Н.В., Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г. и др. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 198 с.
 5. Разминка в тренинге: как подобрать лучшую и провести с пользой. – 2023. – [Электронный ресурс]. URL: <https://edunews.ru/intensiv/info/razminki-dlya-treningov.html>. (Дата обращения 03.03.2023).
 6. Раш А., Бек А. Когнитивная терапия депрессии – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
 7. Юхновец, Т.И. Релаксационный тренинг: учеб. –метод. пособие/ авт.-сост. Т.И. Юхновец; Е.В. Коян. – Минск: БГПУ, 2007. – 47 с.
- Видеоматериалы: [фильм «Цирк бабочки», режиссер Д. и Р.Вайгель](#)
[Видеоролик «Телефонный разговор».](#)
- Карточки «Эмоции»;
- Ситуации-кейсы с описанием трудных жизненных ситуаций, типичных для подросткового возраста;

Буклеты на тему:

-родителям «Родителям о признаках суицидального поведения подростков», «Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию?», «Правила эффективного общения с подростком, находящимся в кризисном состоянии»;

- подросткам «Рекомендации по самопомощи в ситуации возникающих мыслей о самоповреждении» «Формула безопасного детства»;

для классных руководителей «Сигнальная карта суицидального поведения подростков»;

Буклеты представлены в Приложении 1

1.9.3 Требования к материально-технической оснащенности и информационной обеспеченности организации для реализации программы.

Занятия должно проходить в просторной и светлой аудитории, видео и аудио оборудование обязано соответствовать современным требованиям воспроизведения материалов, необходимым доступам к информационно-коммуникативной сети «Интернет» для ознакомления и скачивания необходимого методического материала и фильма, программой статистической обработки собранных эмпирических данных Statistica 10.

Материалы и оборудование: карточки с названиями эмоций; маркеры, видеооборудование (ноутбук, проектор, экран, магнитофон), листы А4, краски и карандаши, музыка для релаксации, флипчарт «Доска настроения», стикеры зеленого и красного цветов, иллюстрации людей находящихся в различных негативных эмоциональных проявлениях.

1.10 Описание используемых методов, методик, технологий реализации программы.

В рамках реализации Программы были применены:

- методы телесно-ориентированной и когнитивно-поведенческой терапии, направленные на коррекцию личностных показателей, способствующих возникновению суицидальных намерений у подростков, и

развитие внутреннего личностного ресурса, эффективному преодолению стрессовых ситуаций;

- релаксационные методы: дыхательные техники;

- объяснительно-иллюстративный метод, направленный на сообщение готовой информации различными средствами (словесными, наглядными, практическими) и осознание и запоминание этой информации участниками образовательных отношений. Изложение программного материала осуществляется в процессе рассказа, упражнения, беседы, групповой дискуссии;

- кейс-метод - метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач-ситуаций, предполагает групповую деятельность.

-информационно-коммуникативные технологии являются хорошо знакомыми подросткам. Применение компьютерной техники позволяет сделать занятие привлекательным и по-настоящему современным, решать поставленные коррекционно-развивающие и профилактические задачи с опорой на наглядность.

1.11 Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы.

Сфера ответственности каждого специалиста при выявлении кризисного состояния ребенка определяется Стандартными операционными процедурами [8] в рамках вторичной профилактики суицидального поведения подростков в образовательном учреждении.

Описание сфер ответственности реализации Программы **основных прав и обязанностей участников реализации программы представлено в Таблице 2.**

Таблица 2

Участники программы	Сфера ответственности	Права участников	Обязанности участников
Образовательная организация	<p>Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части защиты персональных данных обучающихся и их родителей (законных представителей).</p> <p>Соблюдение прав и свобод обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, работников образовательной организации.</p>	<p>Образовательные организации при реализации образовательных программ свободны в определении содержания образования, выборе образовательных технологий, а также в выборе учебно-методического обеспечения, если иное не установлено настоящим Федеральным законом. (часть 2 в ред. Федерального закона от 24.09.2022 N 371-ФЗ)</p> <p>Образовательная организация вправе вести консультационную, просветительскую деятельность, деятельность в сфере охраны здоровья граждан и иную не противоречащую целям создания образовательной организации деятельность.</p>	<p>Создание безопасных условий обучения, в том числе при проведении практической подготовки обучающихся, а также безопасных условий воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации;</p> <p>Образовательная организация несет ответственность в установленном законодательством Российской Федерации порядке за невыполнение или ненадлежащее выполнение функций, отнесенных к ее компетенции, за жизнь и здоровье обучающихся при освоении образовательной программы,</p>
Педагог-психолог	<p>Соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части защиты персональных данных.</p> <p>Соблюдение</p>	<p>Проектирование совместно с педагогом и реализация программы коррекционной работы, входящей в состав основной общеобразовательной образовательной</p>	<p>Рекомендуется проходить программы повышения квалификации не реже одного раза в три года</p> <p>Соблюдение</p>

	<p>профессионального стандарта Педагога-психолога в рамках трудовой функции 3.1.4</p>	программы	этических норм при взаимодействии со всеми участниками образовательных отношений
<p>Родители (законные представители) учеников</p>	<p>Соблюдение Устава образовательной организации, требований локальных актов образовательной организации;</p> <p>Соблюдение законов:</p> <p>Конституции Российской Федерации (ст. 20 Право любого человека на жизнь).</p> <p>Конвенции ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30).</p> <p>-Федерального Закон РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» ст. 14.</p>	<p>Право на ознакомление с Программой;</p> <p>Право на обращение за консультацией к педагогу-психологу;</p> <p>-Право на сохранение конфиденциальности предоставляемых данных;</p> <p>Право на отказ от психолого-педагогического сопровождения ребенка до 15 лет.</p>	<p>Обеспечение посещаемости детьми занятий, соблюдение расписания занятий.</p> <p>Выполнение рекомендаций педагога-психолога.</p>
<p>Ученики, участники Программы</p>	<p>Соблюдение Устава образовательной организации, требований локальных актов образовательной Организации.</p>	<p>Право на уважение человеческого достоинства, охрану и защиту здоровья;</p> <p>Право на соблюдение правил техники безопасности, правил внутреннего распорядка обучающихся образовательной организации;</p> <p>Организацию условий обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в том числе получение социально-педагогической и психологической помощи бесплатной психолого-медико-педагогической коррекции;</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности, правил внутреннего распорядка обучающихся образовательной организации.</p>

1.12 Обеспечение гарантии прав участников программы

Гарантии прав участников программа обеспечивается нормативами актами законодательством РФ:

1. Конституция Российской Федерации (ст. 20 Право любого человека на жизнь).

2. Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30).

3. Федеральный Закон РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» ст. 14.

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Ст. 41 обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации.

Нормативные акты образовательной организации:

-Устав образовательной организации, требования локальных актов образовательной Организации.

Обязательным является соблюдение педагогом-психологом деятельности в образовательной организации, предусмотренной профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»

1.13 Ожидаемые результаты реализации программы

В ходе реализации программы участники

сформируют навыки:

- нахождения ресурсов при стрессовой ситуации;
- рефлексии, как навыку способствующему личностному росту и самопознанию;
- отреагирования своих эмоций;
- эмоциональной саморегуляции в ситуации возникающих негативных реакций;
- уверенного поведения; обучение тому, как справляться с тревогой;
- формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи;

- конструктивного взаимодействия со своим окружением;
- формирование позитивной «Я-концепции», позитивного мышления.

Узнают:

Ученики

- функции агрессии и конфликта в жизни человека и общества;
- о качествах, формирующих доверие к окружающим;

Определят:

- собственные внутриличностные ресурсы;
- личный потенциал в решении стрессовых ситуаций;
- качества личности, способствующие укреплению устойчивости в кризисных ситуациях;

Приобретут:

- опыт позитивного группового взаимодействия;
- опыт рефлексии собственного состояния;
- опыт выстраивания позитивной стратегии преодоления стрессовых ситуаций, характерных для подросткового и раннего юношеского возраста;

Педагоги и родители учеников познакомятся с:

- маркерами кризисного состояния учеников;
- причинами появления кризисного состояния в подростковом возрасте;
- мотивами суицидального поведения подростков;
- стратегией преодоления кризисного состояния.

1.14 Критерии оценки достижения планируемых результатов

В качестве критериев оценки достижения планируемых результатов в процессе реализации Программы выступают количественные и качественные показатели.

Количественные показатели результативности коррекционно-развивающей программы определяются диагностическим исследованием личностных качеств учеников «группы риска» до и после воздействия по выявленным критериям: тревожности, одиночества, агрессивности и негативной самооценки у подростков.

Качественные показатели определяются оценкой влияния программы на ее участников; наличием изменений на поведенческом уровне:

- снизилось проявление деструктивных проявлений у учеников «группы риска»;

- улучшились социально-коммуникативные навыки подростков с учителями родителями и сверстниками.

- у педагогов и родителей повысилась компетентность в вопросах выявления и преодоления кризисного состояния, в том числе суицидального поведения у подростков.

Эти результаты будут способствовать повышению устойчивости подростков к трудностям, улучшению их психологического благополучия и развитию личностных навыков, способствующих выходу из зоны суицидального риска;

1.15 Описание инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов.

Психодиагностические методики исследования количественных показателей:

1. Комплекс отдельных шкал:

- Шкала безнадежности (А. Бек).
- Шкала одиночества (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон).

2. Опросник ДАП-П. Автор Е.В. Федосенко. Состоит из 3-х шкал:

- Склонность к аддиктивному поведению.
- Склонность к делинквентному поведению.
- Склонность к суициду.

3. «Опросник на выявление депрессии у детей и подростков CDI» М.Ковач. Состоит из 5 шкал:

- Негативное настроение.
- Межличностные проблемы
- Неэффективность

- Ангедония
 - Суицидальные мысли.
4. Индикатор копинг-стратегий (Д. Амирхан). Состоит из 3-х шкал:
- Стратегия разрешения проблем.
 - Стратегия поиска социальной поддержки.
 - Стратегия избегания.
5. Тест «Противосуицидальная мотивация» Ю.Р. Вагин

Методы математической обработки данных:

В ходе исследования применялись следующие методы:

- Описательная статистика (анализ моды, медианы, средних значений в исследуемых группах) для анализа основных характеристик данных;
- Непараметрический U-критерий Манна-Уитни для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо количественного признака;
- T-критерий Вилкоксона - непараметрический статистический критерий, который используется для сравнения двух связанных (зависимых) выборок по количественному или порядковому признаку.
- коэффициент ранговой корреляции Спирмена для анализа взаимосвязи между шкалами.

При статистической обработке собранных эмпирических данных использовалась программа Statistica 10.

Методики исследования качественных показателей:

- наблюдение;
- определение динамики в поведении по «сигнальным картам кризисного состояния подростков», заполняемых классными руководителями учеников Приложение 2.

1.16 Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы.

Организация внутреннего контроля обеспечивается директором школы, заместителем директора по воспитательной работе и определяется качественными и количественными изменениями личностных особенностей учеников, зачисленных в «группу риска», после прохождения Программы.

Мероприятия организации внутреннего контроля за реализацией Программы:

1. Назначение ответственного за исполнение и реализацию Программы и ответственного за контроль за исполнением Программы, утверждение Программы на педагогическом совете.

2. Проведение систематических административных проверок ответственного за исполнением ведения рабочей документации педагога-психолога (журнала групповых форм работы, проверка посещаемости);

3. Оценка соответствия конспектов занятий содержанию Программы, утвержденной на педагогическом совете, посещение открытых профилактических занятий для учителей и родителей учеников;

4. Ознакомление с результатами реализации Программы ответственного за контроль по количественным и качественным критериям.

1.17 Факторы, влияющие на достижение результатов программы

Факторы, влияющие на достижение результатов Программы:

-обстоятельства, ставшие причиной дистанционного обучения учеников (в Курской области введение КТО);

-нежелание родителей дать согласие на психологическое сопровождение ребенка (боятся огласки);

-отсутствие мотивации у ребенка в кризисном состоянии участвовать в групповых мероприятиях;

-влияние стереотипа в обращении к психологу (только «ментально нездоровые люди»).

1.18 Сведения о практической апробации программы. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы.

Практическая апробация проходила на базе Курских общеобразовательных организаций: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №. 52», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19». В исследовании приняли участие 78 респондентов в возрасте от 13 до 14 лет, обучающиеся 7-8 классов; реализация диагностического исследования проводилась в период с октября 2023 года по апрель 2024 года.

Практическая апробация проходила в несколько этапов:

I. Этап. На первом этапе исследования подростки были разделены на две группы сравнения. Затем была проведена диагностика уровня психического состояния и уровня суицидального риска у подростков с использованием специально подобранных методик.

II. Этап. Формирующий эксперимент. На этом этапе с подростками из экспериментальной группы проводилась групповая работа по разделам коррекционно-развивающей программы в рамках профилактики суицидального поведения, в образовательной организации. Учащиеся из контрольной группы не участвуют в групповой работе.

III. Этап. Контрольный эксперимент. На данном этапе проводилась вторичная диагностика уровня психических состояний и суицидального риска у обеих групп подростков. Это позволило сравнить изменения в показателях между экспериментальной и контрольной группами и оценить эффективность психологических занятий коррекционно-развивающей программы в рамках профилактики суицидального поведения подростков в образовательном учреждении, проводившихся на втором этапе исследования.

На начальных этапах исследования подростков, по результатам наблюдения и заполнения сигнальной карточки с учетом маркеров суицидального риска были сформированы две группы сравнения: группа

1 – 38 подростков 7-8 классов, группа 2 – 40 подростков 7-8 классов. Всего участвовало 78 респондентов, в возрасте от 13-15 лет (средний возраст 13,7).

Выборка была разделена на две группы: группа 1 (n=38) и группа 2 (n=40).

По результатам исследования было выявлено:

-подростки из группы 1 и 2 показали высокий уровень тревоги, ощущения одиночества, агрессивности, выраженную негативную самооценку, опыт межличностных трудностей, представляющий зону с повышенным риском суицида, преобладание нарциссических тенденций и пассивного ожидания разрешения ситуации (уход от проблем, ожидание помощи от других или надежда на естественное разрешение со временем).

При сравнении данных показателей двух групп путем применения критерия математического анализа Манна-Уитни, существенных отличий не выявлено.

После проведения контрольного эксперимента были получены следующие результаты:

- В контрольной группе не выявлено существенных различий в показателях личностных особенностей, отношения к себе и преодолению трудноразрешимых ситуаций.

- Диагностика включала использование тех же методик, аналогичных условий тестирования как на предыдущей стадии исследования.

- Результаты повторной диагностики позволили оценить изменения в уровне суицидального риска в экспериментальной группе подростков после проведенных коррекционно-развивающих мероприятий. Анализ этих данных дает возможность определить эффективность Программы по снижению суицидального риска среди подростков в экспериментальной группе.

Для оценки эффективности коррекционной программы был проведен анализ динамики психологических особенностей в экспериментальной группе до и после воздействия.

С целью выявления динамики по переменной «Оценка безнадёжности» был произведен частотный анализ с помощью Т- критерий Вилкоксона. Обнаружены сдвиги в экспериментальной группе до и после воздействия на высоком уровне статистической значимости ($p=0,00045$). Полученные данные представлены в таблицах.

Таблица 3

Результаты определения уровня безнадёжности в экспериментальной группе до и после реализации программы

Уровень	ДО (N-40)	ПОСЛЕ (N-40)
безнадёжность не выявлена	62%	97%
безнадёжность легкая	25%	3%
безнадёжность умеренная	13%	0%

Таблица 4

Уровень статистической значимости в экспериментальной группе

Переменная	p-level
оценка безнадёжности	$p=0,00045$

p-level – уровень статистической значимости

Процентное соотношение частоты изучаемого признака по переменной «Оценка безнадёжности» представлено на рисунке №1 и №2.

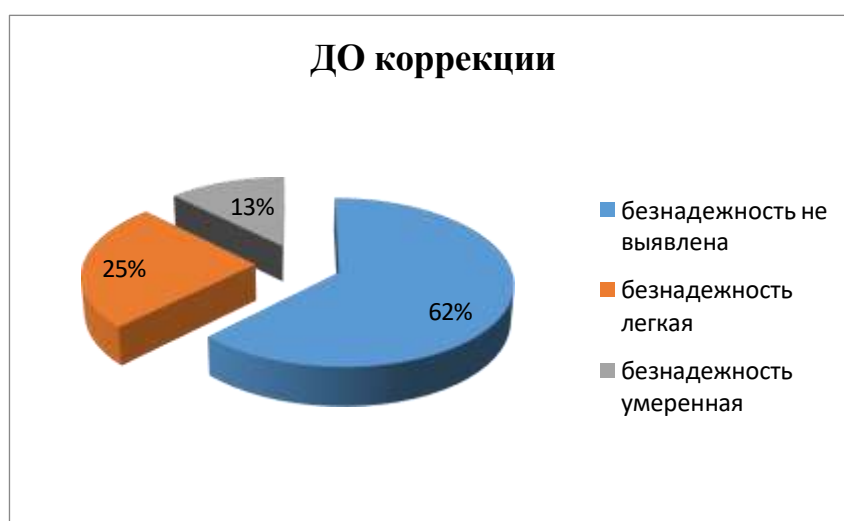


Рис. 1 Соотношения показателей уровня безнадёжности до коррекции в экспериментальной группе



Рис.2 Соотношения показателей уровня безнадёжности после коррекции в экспериментальной группе

Исходя из полученных данных, мы можем сделать следующий вывод, уровень статистической значимости (р-значение) составил 0,00045, что является очень низким значением и указывает на высокую достоверность полученных результатов. Проведенное воздействие способствовало снижению уровня безнадёжности среди подростков и изменению их восприятия ситуации. Подростки, которые столкнулись с проблемой безнадёжности и получили поддержку и инструменты для ее преодоления, стали более уверенными в своих способностях, начали более конструктивно решать возникающие проблемы и лучше справляются с жизненными вызовами.

Для оценки динамики по переменной «Шкала одиночества» был произведен частотный анализ с помощью статистического критерия Т-критерий Вилкоксона. Статистически значимые сдвиги по переменной в экспериментальной группе подростков обнаружены на высоком уровне статистической значимости (р-0,00016). Полученные данные представлены в таблицах

Таблица 5

Результаты определения уровня одиночества в экспериментальной группе до и после реализации программы

Уровень	ДО (N-40)	ПОСЛЕ (N-40)
Низкий уровень	55%	77%
Средний уровень	10%	23%
Высокий уровень	35%	0%

Таблица 6

Уровень статистической значимости в экспериментальной группе

Переменная	p-level
шкала одиночества	p-0,00016

p-level – уровень статистической значимости

Процентное соотношение частоты изучаемого признака по переменной «Шкала одиночества» представлено на рисунке №3 и №4

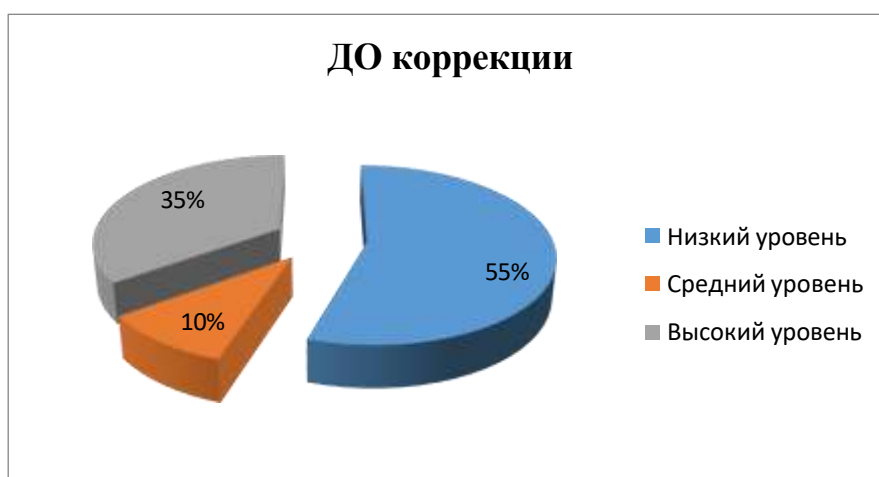


Рис.3 Соотношения показателей уровня одиночества до коррекции в экспериментальной группе



Рис.4
Соотношения показателей уровня одиночества после
коррекции в экспериментальной группе

Исходя из полученных данных мы можем сделать следующий вывод, что произошли значительные изменения на констатирующем и контрольном этапах в поведении подростков экспериментальной группы.

У подростков сформировались положительные социальные связи, улучшились коммуникативные навыки и чувства принадлежности к группе. Это способствует укреплению самооценки, повышению уровня самопонимания и развитию навыков адаптации к социальной среде.

Кроме того, уменьшение ощущения одиночества среди подростков благоприятно влияет на их психическое здоровье, уменьшает риск возникновения различных психологических проблем и повышает их общую жизненную удовлетворенность.

Для оценки динамики по переменной результатов, полученных с помощью Диагностического опросника для выявления склонности к различным формам девиантного поведения. Использовался критерия Т- критерий Вилкоксона. Статистически значимые сдвиги обнаружены по переменным: Аддиктивное поведение ($p=0,00016$), Делинквентное поведение ($p=0,00036$) и Девиантное поведение ($p=0,00018$) также на уровне статистической тенденции.

Статистически значимые сдвиги: Обнаруженные статистически значимые сдвиги по переменным аддиктивного, делинквентного и девиантного поведения ($p=0,00016$, $p=0,00036$, $p=0,00018$ соответственно) свидетельствуют

о фактическом изменении уровня этих видов поведения у участников программы. Такие результаты указывают на влияние программы на уменьшение девиантного поведения и формирование более здоровых поведенческих моделей.

Уровень статистической значимости: Уровень статистической значимости ($p=0,00016$, $p=0,00036$, $p=0,00018$) указывает на то, что вероятность получить такие отклонения в данных случайно практически нулевая. Это подтверждает степень достоверности результатов и позволяет делать выводы о реальном воздействии программы на девиантное поведение.

Общее направление изменений: Обнаруженные изменения по всем типам девиантного поведения указывают на то, что программа оказывает комплексное влияние на поведенческие аспекты участников, способствуя снижению вероятности различных форм аддиктивного, делинквентного и девиантного поведения.

По переменной Суицидальное поведение сдвиги обнаружены на уровне статистической тенденции ($p=0,098$). Результаты представлены в таблице №7.

Таблица №7

Уровень статистической значимости по переменным девиантного поведения после реализации программы в экспериментальной группе

Переменная	p-level
Аддиктивное поведение	$p=0,00016$
Делинквентное поведение	$p=0,00036$
Девиантное поведение	$p=0,00018$
Суицидальное поведение	$p=0,098$

Частота встречаемости исследуемых признаков представлена в таблице №8

Таблица №8

Результаты определения различных форм девиантного поведения в экспериментальной группе до и после воздействия

Аддиктивное поведение	До (N-40)	После (N-40)
Низкий	55%	95%
Средний	27%	5%

Высокий	18%	0%
Делинквентное поведение	До (N-40)	После (N-40)
Средний	22%	10%
Высокий	25%	0%
Низкий	53%	90%
Девиянтное поведение	До (N-40)	После (N-40)
Средний	45%	12%
Низкий	40%	88%
Высокий	15%	0%

Суицидальное поведение	До (N-40)	После (N-40)
Средний	17%	7%
Низкий	68%	5%
Высокий	15%	88%

Процентное соотношение частоты изучаемого признака по переменной представлено ниже на рисунках №4, №5, №6, №7, №8, №9

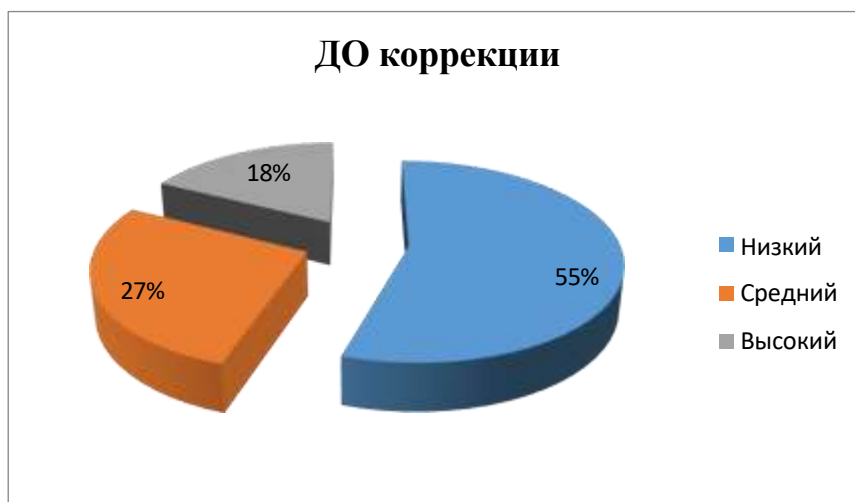


Рис.4 Соотношения показателя «Аддиктивное поведение» в экспериментальной группе до коррекции



Рис.5 Соотношения показателя «Аддиктивное поведение» в экспериментальной группе после коррекции

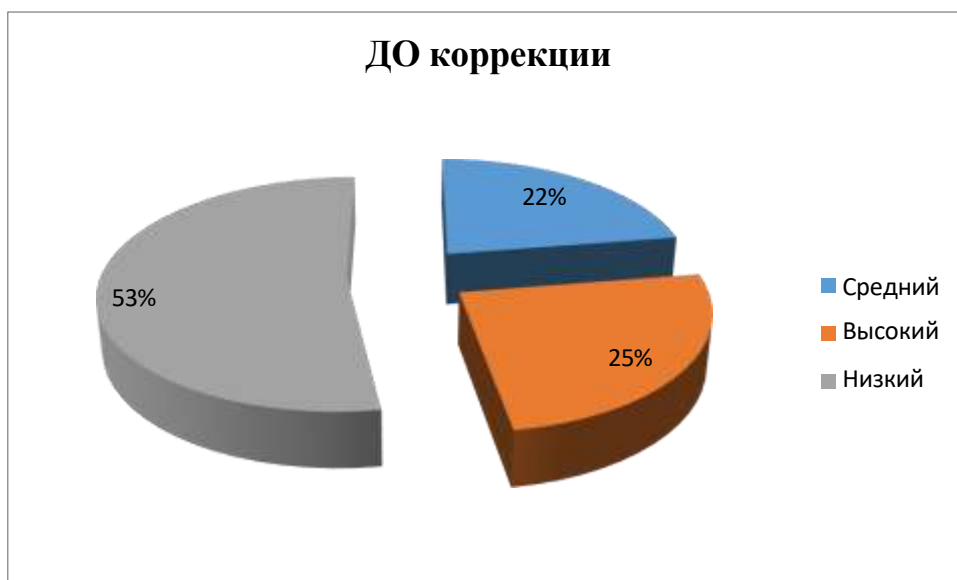
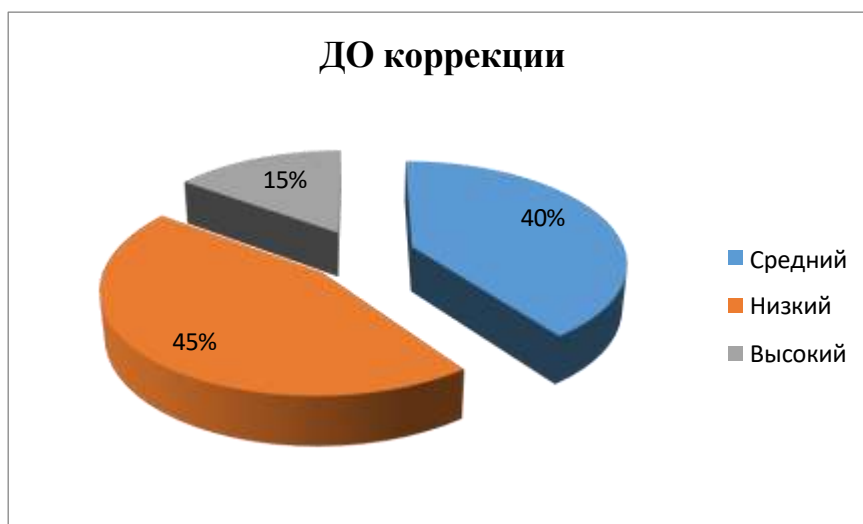


Рис.6 Соотношения показателя «Делинквентное поведение» в экспериментальной группе до коррекции



Рис.7 Соотношения показателя «Делинквентное поведение» в экспериментальной группе после коррекции

Сравнивая данные групп до и после воздействия, можно сделать следующие



наблюдения: снижение делинквентного поведения, способствовало повышению уровня социальной ответственности и адаптации в обществе. Подростки стали более успешно строить здоровые взаимоотношения с окружающими и эффективно решать стрессовые ситуации. Уменьшение аддиктивного поведения у подростков способствовало улучшению их учебных показателей и академической успеваемости. У подростков улучшилось поведения, они более успешно справляются с учебной нагрузкой и достигают своих образовательных целей.

Рис.8
Соотношение показателя «Девиянтное поведение»



**Рис.9 Соотношения показателя «Девиянтное поведение»
в экспериментальной группе после коррекции**

Исходя из данных диаграмм, можно сделать следующие выводы, Положительное изменение среди подростков с низким уровнем девиантного поведения: примечательно, что участники с низким уровнем девиантного поведения показали рост до 88%, что свидетельствует о формировании у них более адаптивных стратегий поведения и возможном укреплении позитивных социальных навыков.



Рис.10 Соотношение показателя «Суицидальное поведение»



Рис.11 Соотношения показателя «Суицидальное поведение» в экспериментальной группе после коррекции

Вывод: наличие статистической тенденции к уменьшению суицидального поведения говорит также о положительном воздействии программы на психологическое благополучие участников. Участие в такой программе способствует более осознанному отношению к жизни, наличию поддерживающих отношений, улучшению навыков регуляции эмоций и росту самосознания у подростков.

В результате статистического анализа данных Опросника на выявление депрессии у детей и подростков CDI с помощью Т-критерий Вилкоксона были обнаружены сдвиги по следующим переменным. Полученные данные представлены в таблице

Таблица 9

Статистический анализ «Опросник на выявление депрессии у детей и подростков CDI» в экспериментальной группе до и после реализации программы

Переменная	p-level	Mean ДО	Mean ПОСЛЕ
Негативное настроение	0,000293	5,97	3,07
Межличностные проблемы	0,000390	4,6	3,05
Неэффективность	0,001474	5,1	3,2
Ангедония	0,000012	8,27	3,47
Суицидальные мысли	0,000293	3,87	1,57

p-level – уровень статистической значимости

Mean – средние значения

Для визуализации представим полученные результаты по данным переменным на гистограмме, см. Рис.12

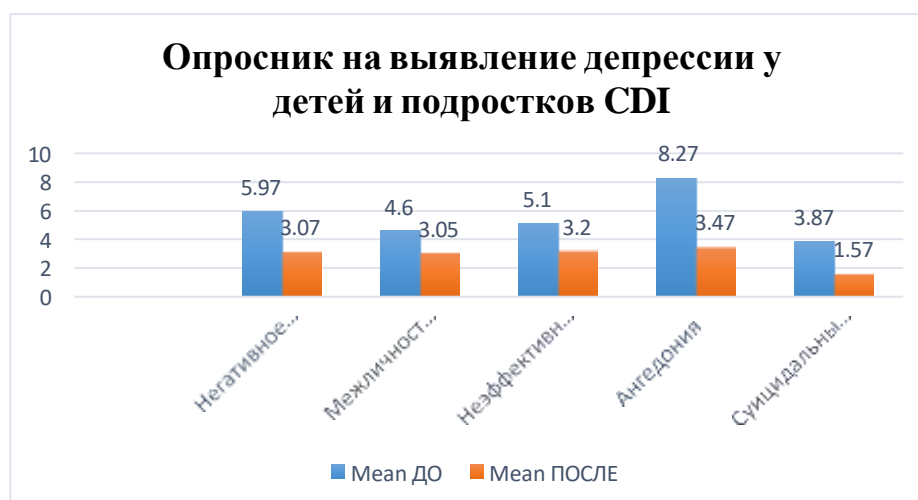


Рис.12 Результаты сравнения средних переменных депрессии в экспериментальной группе до и после реализации программы

Результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что уровни всех этих показателей уменьшились, причем статистически значимо (уровень значимости менее 0,05) почти для всех видов поведения за исключением неэффективности.

Снижение уровня негативного настроения положительно повлияло на несовершеннолетних, уменьшились межличностные проблемы это позволило подросткам лучше строить отношения с окружающими людьми, что снизило их уровень стресса и конфликтов.

Снижение ангедонии (потери радости от жизни) и суицидальных мыслей является очень важным результатом, поскольку указывает на улучшение эмоционального состояния подростков и снижение риска возникновения серьезных возможных последствий.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о положительном влиянии воздействия на психологическое состояние подростков, что способствует их общему благополучию и улучшению качества жизни.

Был произведен частотный анализ результатов по переменной Показатель CDI полученных с помощью Опросника на выявление депрессии у детей и подростков CDI. Использовался Т-критерий Вилкоксона. Сдвиги обнаружены на высоком уровне статистической значимости по общему показателю CDI: ($p=0,0039$)

Таблица 10

Результаты показателя CDI в экспериментальной группе до и после реализации программы

Показатель CDI	ДО (N-40)	ПОСЛЕ (N-40)
Низкий	62%	92%
Средний	25%	8%
Высокий	13%	0%

Данные наглядно представлены в диаграммах, см. рисунки №13, №14

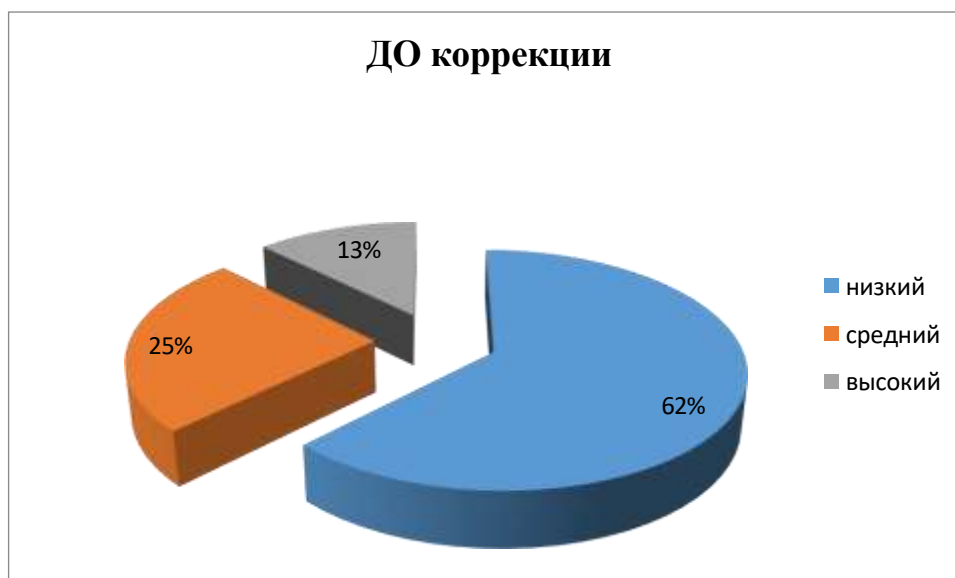


Рис.13 Соотношение уровня депрессии в экспериментальной группе до коррекции



Рис.14 Соотношения уровня депрессии в экспериментальной группе после коррекции

Исходя из предоставленных данных в рисунке 34, можно сделать вывод о том, что подростки стали менее склонны к депрессии и более позитивно настроены на свою жизнь. Это важно для их психологического благополучия и общего самочувствия. Снижение уровня депрессивных симптомов у подростков после проведения воздействия на основе результатов исследования способствовало следующим положительным изменениям:

подростки почувствовали уменьшение тревожности, снизился уровень стресса, появилось больше позитивных эмоций и общий подъем настроения. Подростки стали более позитивными улучшились отношения с ближайшим окружением. Что не маловажно улучшились академические показатели. Следовательно, уменьшение депрессии способствует улучшению концентрации, учебной мотивации и учебных успехов у подростков.

Был произведен частотный анализ с помощью статистического Т-критерий Вилкоксона. Обнаружены сдвиги по переменной «Разрешение проблем» в сравниваемых группах подростков на Достоверном уровне статистической значимости ($p=0,038$) и по переменной «Поиск социальной поддержки» на высоком уровне статистической значимости ($p=0,00124$). По переменной «Избегание проблем» статистически значимых сдвигов не обнаружено

Полученные данные представлены в таблицах №11, №12, №13.

Таблица 11

Результаты определения уровня копинг-стратегии «Разрешение проблем» в экспериментальной группе до и после реализации программы

Разрешение проблем	ДО (N-40)	ПОСЛЕ (N-40)
Средний	67%	10%
Низкий	23%	82%
Очень низкий	7%	8%
Высокий	3%	0%

Таблица 12

Результаты определения уровня копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» в экспериментальной группе до и после реализации программы

Поиск социальной поддержки	ДО (N-40)	ПОСЛЕ (N-40)
Высокий	10%	13%
Средний	40%	77%
Низкий	45%	10%
Очень низкий	5%	0%

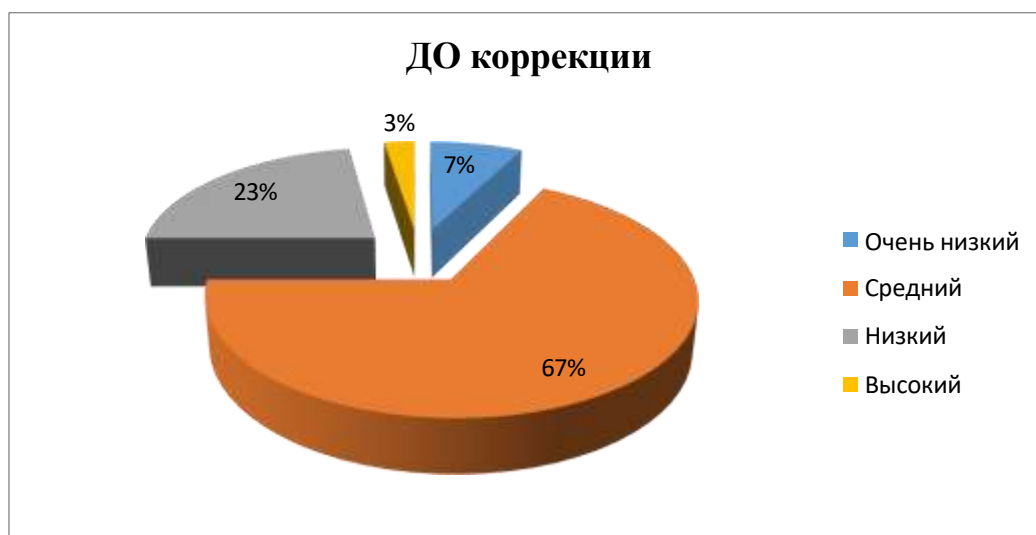
Таблица 13

**Статистический анализ «Копинг-стратегии» в экспериментальной группе
до и после реализации программы**

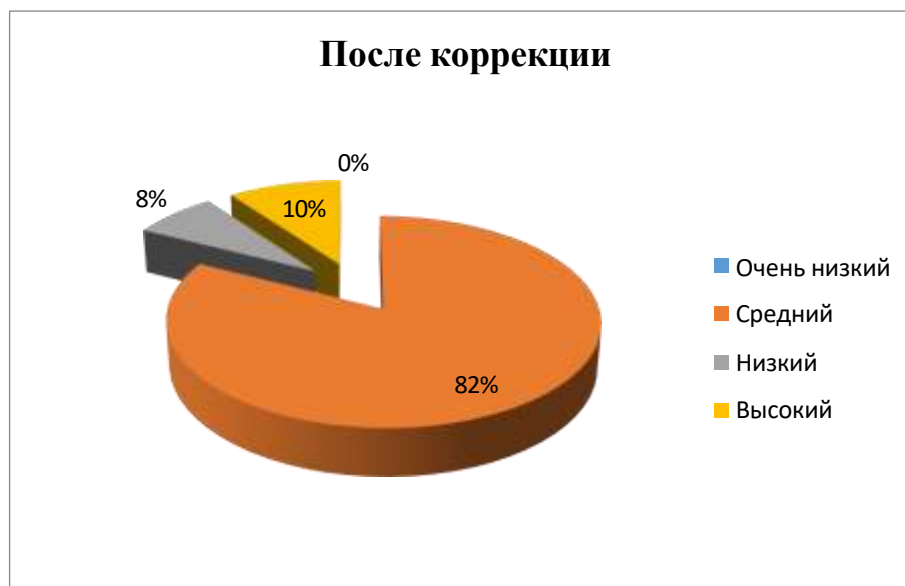
Переменная	p-level
Разрешение проблем	p=0,038
Поиск социальной поддержки	p=0,00124

p-level – уровень статистической значимости

В процентном соотношении данные представлены на диаграммах,
см. рисунки №15, №16, №17, №18.



**Рис. 15 Соотношение уровня копинг-стратегии
«Разрешение проблем» в экспериментальной группе до коррекции**



**Рис.16 Соотношение уровня копинг-стратегии
«Разрешение проблем» в экспериментальной группе после коррекции**

На основе представленных данных было выявлено, что изменения в способностях подростков по разрешению проблем и поиску социальной поддержки имеют значительное влияние на их общее благополучие и адаптацию в социальной среде. Подростки чувствуют себя более защищенными, нужными и менее изолированными, что в свою очередь снижает уровень тревоги и повышает уровень удовлетворенности жизнью.

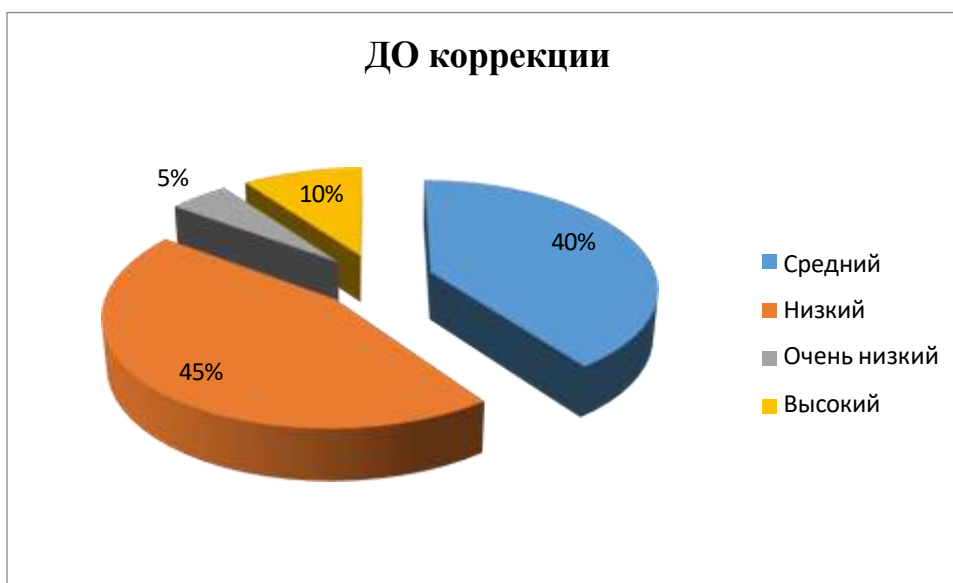


Рис.17 Соотношение уровня копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» в экспериментальной группе до коррекции



Рис.88 Соотношение уровня копинг-стратегии «Поиск социальной поддержки» в экспериментальной группе после коррекции

Исходя из данных диаграмм, умение разрешать проблемы и обращаться за поддержкой повысили социальные навыки и способствовали лучшей адаптации к различным ситуациям и отношениям, также у подростков появилось больше дружеских отношений и, следовательно, снизился риск социальной изоляции.

Развитие навыков разрешения проблем и поиска поддержки важно для личностного роста и саморазвития подростков. У подростков сформировались навыки: преодолевать трудности, учиться на своих ошибках и стремиться к самосовершенствованию.

В результате статистического анализа данных Противосуицидальная мотивация Ю.Р. Вагина с помощью Т-критерий Вилкоксона статистически значимых сдвигов обнаружено не было.

Исследование, основанное на анализе данных экспериментальной группы, позволяет сделать вывод, о высокой эффективности программы, направленной на снижение личностных показателей суицидального риска и развитие личностных ресурсов среди подростков в образовательном учреждении. Таким образом, мы можем сделать вывод, что реализованная коррекционно-развивающая программа, в рамках профилактики суицидального поведения подростков в образовательном учреждении эффективна.

Разработчики программы гарантируют *соблюдение правил заимствования*.

1.19 Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию.

Программа не апробирована в работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития, умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)), поэтому не рекомендуется применение ее содержания в отношении указанных категорий несовершеннолетних.

Предложение по дальнейшему применению Программы: разработать программу повышения компетентности педагогов и родителей по практическому применению навыков преодоления кризисного состояния подростков.

2. Учебно-тематический план занятий по Программе.

Настоящая Программа включает несколько блоков:

1. Блок психопросвещения (2 занятия):
2. Эмоциональный блок (3 занятия): развитие способности к рефлексии и адекватной реакции на психотравмирующие ситуации.
3. Ресурсный блок (2 занятия): упражнения на актуализацию внутренних и внешних ресурсов при сложных жизненных ситуациях.
4. Поведенческий блок (2 занятия): обсуждение кейсов с кризисными ситуациями и формирование навыков принятия адекватных решений.
5. Коммуникативный блок (2 занятия): тренинги по позитивному межличностному общению и реагированию на разногласия.
6. Повторный эмоциональный блок (1 занятие): упражнения на идентификацию своих эмоций и снятие эмоционального напряжения.
7. Повторный ресурсный блок (2 занятия): развитие навыка эффективного использования ресурсов в сложных обстоятельствах.
8. Когнитивно-поведенческий блок (4 занятий): упражнения по снижению стресса и управлению импульсами, обучение разработке стратегий преодоления трудностей (копинг-стратегии) и развитие способности адекватно осознавать и обосновывать свои решения.

Каждое занятие посвящено определенной теме, развитию навыков и поддержке участников в процессе предотвращения суицидальных мыслей и действий.

Таблица 14

Учебно-тематический план занятий по Программе.

№	Тема занятия/участники образовательных отношений	Количество часов
1	Образовательный интенсив «Суицидальное поведение подростков. Мотивы маркеры суицидального поведения. Пути преодоления кризисного состояния». Педагоги школы	2 часа
2	«Суицидальное поведение подростков. Мотивы, маркеры суицидального поведения. Пути преодоления кризисного состояния». Родители детей «группы риска»	2 часа
3	«Знакомство»\Подростки «группы риска»	1 час
4	«Такие разные эмоции»\Подростки «группы риска»	1 час
5	«Обрати внимание на себя»\Подростки «группы риска»	1 час
6	«Мысли-эмоции-поступки»\Подростки «группы риска»	1 час
7	«Прочь тревоги»\Подростки «группы риска»	1 час
8	«Мои ресурсы»\Подростки «группы риска»	1 час
9	«Бесконфликтное общение» \Подростки «группы риска»	1 час
10	«Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение» \Подростки «группы риска»	1 час
11	«Доверие к людям» \Подростки «группы риска»	1 час
12	«Моя поддержка» \Подростки «группы риска»	1 час

3. Содержание программы

Таблица 15

№	Тема занятия	Цель	Содержание Программы
1	«Суицидальное поведение подростков. Мотивы маркеры суицидального	-просвещение учителей школ 7-8 классов о причинах суицидального поведения и маркерах поведения подростка в кризисном состоянии, применение	1. Приветствие 2. Эмоциональное включение. Демонстрация видео «Телефон доверия» 3. Теоретический блок

	поведения. Пути преодоления кризисного состояния». Форма-образовательный интенсив	профилактические мер по купированию кризисного состояния.	«Причины суицидального поведения.Маркеры поведения подростка в кризисном состоянии. Применение профилактических мер по купированию кризисного состояния.» 4. Рефлексия
2	«Суицидальное поведение подростков. Мотивы маркеры суицидального поведения. Пути преодоления кризисного состояния». Форма-образовательны й интенсив	-просвещение родителей учеников школ 7-8 классов о причинах суицидального поведения и маркерах поведения подростка в кризисном состоянии, применение профилактических мер по купированию кризисного состояния	1. Приветствие 2. Эмоциональное включение. Демонстрация видео «Телефон доверия» 5. Теоретический блок «Причины суицидального поведения. Маркеры поведения подростка в кризисном состоянии. Применение профилактических мер по купированию кризисного состояния.» 6. Рефлексия
3	«Знакомство»	-знакомство друг с другом, обсуждение правил работы в группе, установление эмоционального контакта педагога-психолога с детьми, раскрытие внутренних ресурсов личности.	Упражнение 1. <i>«Знакомство».</i> Упражнение 2. <i>«Побеждают сильные духом».</i> Демонстрация фильма «Цирк бабочки» Упражнение 3. <i>«Эмоциональный микс».</i> Упражнение 4. <i>«Символ Руки»</i> Рефлексия
4	«Такие разные эмоции»	- формирование навыка находить ресурсы при стрессовой ситуации, формирование навыка отреагирования своих эмоций.	Упражнение 1. <i>«Замечательный день».</i> Упражнение 2. <i>«Социальные истории».</i> Упражнение 3. <i>«Безопасное место».</i> Упражнение 4. <i>Ритуал прощания.</i>
5	«Обрати внимание на	-развить навыки самоанализа, способствовать	Упражнение 1. <i>«Какой я?»</i> Упражнение 2.

	себя».	личностному росту и самопознанию.	«Золотая рыбка» Упражнение 3. «Карта моих ценностей». Упражнение 4 «Мое поведение». Рефлексия
6	«Мысли-эмоции-поступки».	- обучение навыкам эмоциональной саморегуляции в ситуации возникающих негативных реакций.	Упражнение 1. «Разминка». Упражнение 2. «Самопомощь». Упражнение 3. «Копилка обид». Упражнение 4. «Куда уходит злость?» Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».
7	«Прочь тревоги»	-обучение навыкам эмоциональной саморегуляции при помощи ресурсных состояний.	Упражнение 1. Приветствие. Упражнение 2. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...» Упражнение 3. «Дерево» Упражнение 4. «Кнопка» Упражнение 5. «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния». Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».
8	«Мои ресурсы»	- формирование умений, помогающих адекватно выражать чувств; -закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с тревогой;	Упражнение 1. Приветствие. Упражнение 2. Способы справиться с тревогой Упражнение 3 «Даже если...» Упражнение 4. Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой». Рефлексия
9	«Бесконфликтное общение»	-определение места агрессии и конфликта в жизни человека и	Упражнение 1. Приветствие. «Привет, сегодня замечательный

		общества.	<p>день, потому что...»</p> <p>Упражнение 2. «Что такое конфликт?»</p> <p>Упражнение 2 «Инсценированный конфликт».</p> <p>Упражнение 3 «Что такое агрессия?»</p> <p>Упражнение 4 «Несуществующее животное».</p> <p><i>Рефлексия</i></p> <p>Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».</p>
10	«Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»	<p>- тренировать умение говорить о себе позитивно;</p> <p>-активизация процесса самопознания;</p> <p>-повышение самопонимания на основе своих положительных качеств</p>	<p>Упражнение 1. Приветствие. «Привет, сегодня замечательный день, потому что »</p> <p>Упражнение 2. «Автопилот»</p> <p>Упражнение 3. «Формула успеха»</p> <p>Упражнение 4. «Самопомощь при депрессии»</p> <p>Рефлексия</p> <p><i>Домашнее задание. Завести дневник</i></p>
11	«Доверие к людям»	<p>-определение качеств, формирующих доверие к окружающим, как внутренний ресурс, обучение поведенческим навыкам в кризисных ситуациях.</p>	<p>Упражнение 1. Приветствие. «Привет, сегодня замечательный день, потому что »</p> <p>Упражнение 2. Интерактивная беседа с обсуждением.</p> <p>Упражнение 3. Решение кейсов.</p> <p>Упражнение 4. «Скульптура доверия»</p> <p>Упражнение 5. «Рисунок доверия»</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Домашнее задание. Быть более внимательными к окружающим людям, особенно к ровесникам. Предложить оказать помощь, если видите, что человеку плохо. Вести дневник.</p>

12	«Моя поддержка»	-развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом.	Упражнение 1. «Разминка». «Сделай другу подарок». Упражнение 2. «Карусель» Упражнение 3. «Интервью у знаменитости». Упражнение 4. Заключительное упражнение «Пожелания». Рефлексия.
----	-----------------	--	---

4. Список используемой литературы

1. Приказ Минтруда России от 21.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 №38575) источник публикации: Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 20.08.2015.

2. Амбрумова А.Г., Калашникова О.Е. Психологические аспекты одиночества // Социальная и клиническая психиатрия. Т. 6. Вып. 3. - М., 1996. - С. 58.

3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: методические рекомендации. – М., 1980. – 55 с

4. Галустян Г.М. Проект тренинга развития эмоционального интеллекта детей подросткового возраста. – 2021. – [Электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/proekt-treninga-razvitiya-emocionalnogo-intellekta-detey-podrostkovogo-vozrasta-1537651.html>

5. Григоренко Т. А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии "Все грани моего Я" [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/articles/602627>

6. Матафонова Т.Ю. «Экстренная психологическая помощь в образовательных учреждениях учащимся с суицидальным поведением». – М., 2012. – с. 283-285.

7. Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Дворянчиков Н.В., Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г. и др. – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 198 с.

8. Профилактика кризисного состояния у подростков / Методическое пособие для специалистов образовательных организаций Курской области. – Курск, 2024. – 131 с.

9. Разминка в тренинге: как подобрать лучшую и провести с пользой. – 2023. – [Электронный ресурс]. URL: <https://edunews.ru/intensiv/info/razminkidlya-treningov.html>. (Дата обращения 03.03.2023).

10. Раш А., Бек А. Когнитивная терапия депрессии – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.

11. Юхновец, Т.И. Релаксационный тренинг: учеб. –метод. пособие/ авт.-сост. Т.И. Юхновец; Е.В. Коян. – Минск: БГПУ, 2007. – 47 с.

5. Конспекты занятий

Конспект занятия в рамках психологического просвещения учителей и родителей учеников школ 7-8 классов о причинах суицидального поведения и маркерах поведения подростка в кризисном состоянии, применение профилактические мер по купированию кризисного состояния.

Занятие 1 и 2

Цель: психологическое просвещение участников образовательных отношений о суицидальном поведении подростков с целью профилактики суицидальных покушений у подростков «группы риска»

Материалы и оборудование: ноутбук, проектор, экран.

Приветственное слово, представление спикеров.

Эмоциональное погружение. Демонстрация видеоролика «Телефон доверия». Рефлексия участников.

Теоретический блок: Основные понятия

Под термином «суицид» (suicidium; лат. sui себя + caedo убивать) подразумевается умышленное лишение себя жизни, самоубийство.

Суицидальное поведение - аутоагрессивные действия человека, сознательно и преднамеренно направленные на лишение себя жизни из-за столкновения с неблагоприятными жизненными обстоятельствами.

Суицидальная попытка – это попытка нанести самому себе серьезное повреждение или попытаться убить себя, что не заканчивается при этом летальным исходом.

Абортивная суицидальная попытка – четкие намерения совершить суицид, которые резко меняются непосредственно перед совершением суицидального акта.

Суицидальные покушения – суицидальная активность, попытки лишить себя жизни, не завершившиеся летальным исходом по причине, не зависящей от самого суицидента.

К особым видам поведенческих реакций, проявляющихся в нанесении себе вреда, можно отнести самоповреждающее поведение или селфхарм (selfharm). Данный вид аутодеструктивного поведения предполагает - осознанное самоповреждающее поведение у подростков, нанесение мелких порезов, иногда ожогов на закрытых участках тела. Цель - справиться с сильными эмоциями (гнев, тревога, страх, грусть), после этого у человека облегчается эмоциональное состояние. Само по себе данное поведение не является суицидальным, так как его целью не является летальный исход. Однако, само наличие самоповреждений не является «нормальным» инструментом для стабилизации эмоционального состояния. Согласно

медицинской классификации, селфхарм, самоповреждающее — это симптом различных психических заболеваний и отклонений.

Не лишним будет сказать, что данный симптом является важным маркером для начала работы с психологом, ведь в определенный момент инструмент перестанет справляться с стрессом и следующий шаг-это усиление самоповреждений, что может привести к суициду.

Динамика суицидального поведения

Антивитальные переживания - размышления об отсутствии ценности жизни, которые выражаются в формулировках типа: —жить не стоит, —не живешь, а существуешь, где еще нет четких представлений о собственной смерти, а имеется отрицание жизни.

Пассивные суицидальные мысли - характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания: хорошо бы умереть, заснуть и не проснуться и т.п.

Суицидальные замыслы - активная форма суицидальности, продумываются способы суицида, время и место действия.

Суицидальные намерения - предполагают присоединение к замыслам волевого компонента.

Суицидальная попытка — это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Она проходит в 2 фазы. Первая - обратимая, когда объект сам может прекратить попытку, вторая - необратимая.

Появление Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток реализации называется пресуицидом. Он может быть острым и хроническим.

Типы суицидального поведения:

1. **Истинный суицид**, подразумевает преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни. Ему часто предшествует длительное депрессивное состояние, чувство безнадежности, утрата смыслов, психотравмирующая ситуация.

2. **Демонстративный суицид** не связан с желанием умереть. Это способ привлечь к себе внимания близких, удовлетворения некоторых потребностей, которые, по каким-то причинам нельзя говорить. Демонстративное суицидальное поведение часто используется, как специфическая форма коммуникации, когда кажется, что других способов получить желаемое нет, а так тебя услышат и откликнутся. Бессознательно надеются, что их заметят и спасут.

3. **Маскировочный суицид**. В этом случае подростки понимают, что суицид не лучший выход, тогда они предпринимают попытки скрытого сведения счетов с жизнью. Это проявляется в увлечении экстремальными видами спорта, езде на высокой скорости, употреблении наркотиков, участия в драках (девиантное поведение).

4. **Аффективный (импульсивный)**. Цель – снять колоссальное эмоциональное напряжение. Попытки совершить суицид происходит в состоянии аффекта (сильного эмоционального возбуждения). У человека утрачивается, самоконтроль, гибкость мышления, сужается сознание. Единственный выход из ситуации-смерть.

Статистика суицидальной активности

Исследования, проведенные в России, констатируют два максимума суицидов – **март-май и август**. Данные тенденции сохраняются среди мужского населения с более выраженным увеличением количества самоубийств в мае. У женщин определяется весенне-летний пик: март- июль и август (Ворсина, Симуткин, 2012);

Дни недели:

Суициды чаще совершаются в выходные и праздничные дни. Самое частое время совершения суицида – в промежутке между 18:00 до 23:00 (Мягков, Ерофеев, 2007);

Способы для совершения суицида сильно варьируются географически, отражая доступность тех или иных средств.

Мальчики:

- повешение, удушение выхлопным газом, использование огнестрельного оружия и спрыгивание с высоты;

Девочки:

- отравление, способ, который несмотря на высокие токсические эффекты, приводит к меньшему количеству летальных исходов и показывает более медленную интенсивность воздействия

Если женский пол воспримет новые, более летальные способы самоубийства, статистика женского суицида приблизится или превзойдет мужской (*Beautrais et al., 2003*). По обоим полам наблюдается сдвиг в сторону все более смертельных способов.

«Факторы риска» суицидального поведения у подростков. Что важно понимать о суицидах подростков.

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.

Основные черты подросткового кризиса проявляются поведенческих и когнитивных изменениях:

- негативное отношение к собственному телу, внешности;
- ориентация на идеалы красоты и успешности, транслируемые социальными медиа.
- негативизм, то есть нежелание подчиняться и слушаться;
- потеря интереса к старым увлечениям;

-снижение продуктивности когнитивных функций, что ведет к снижению успеваемости;

- ощущение бессмысленности своей жизни;

- ощущение себя неудачником;

- страх перед будущим;

-стремление доказать свою индивидуальность любыми средствами, включая девиантное поведение.

Данные характеристики кризисного состояния возникают на фоне проявления феномена «подросткового одиночества» и «уникальности переживаний».

Феномен «уникальности переживаний» - проявляется в ощущении у подростка, что до него никто и никогда не чувствовал, то что чувствует он. Что та ситуация, в которой он находится особенна и ее никто не переживал. Обесценивание близкими его страхов и опасений только доказывает эту теорию. Данный феномен порождает и обуславливает феномен «подросткового одиночества».

Данные проявления подросткового кризиса нормальны, однако, могут быть усилены из-за отсутствия культуры поддержки детей в семьях, среди сверстников в образовательных учреждениях. Так как самая популярная техника псевдоподдержки обесценивание:

Родители: «Да, разве это проблема!», «У тебя еще столько таких будет»

Сверстники: «Да, забей ты на это! У меня вообще другая ситуация была...»

Педагоги: «Депрессия возникает сугубо от безделья»

Суицидальное поведение у подростка возникает, когда его личный адаптационный ресурс ниже, чем того требует возникшая кризисная ситуация, что провоцирует в самоощущении подростка возникновение следующих триад:

Проблемы трех «Н»

-Непреодолимость трудностей;

- Нескончаемость несчастий;
- Непереносимость тоски и одиночества;

Борьба с тремя «Б»:

- Беспомощность;
- Бессилие;
- Безнадежность.

Мотивы суицидального поведения.

1. При поведении типа “Крик о помощи” смысл состоит в активации помощи извне с целью изменения ситуации. При этом позиция личности пассивна.
2. При суицидах мотивом типа «Избегание», уход от проблемы суть конфликта в угрозе личностному или биологическому существованию, которой противостоит высокая самооценности. Смысл - избежание непереносимой ситуации путем самоустранения.
3. Мистическое отравление. Романтизация смерти.
4. Отреагирование, снятие психоэмоционального напряжения.
5. «Протест. Наказание. Месть» - конкретная форма протеста, нанесения ущерба враждебному окружению. Предполагается наличие высокой самооценки и самооценности, активную или агрессивную позицию личности с механизмом трансформации гетероагрессии в аутоагрессию. «Протестные» формы суицидального поведения возникают в ситуации конфликта, когда объективное его звено враждебно или агрессивно по отношению к субъекту, а смысл в отрицательном воздействии на объективное звено.
6. Отказ от жизни. При суицидах «отказа» мотивом является отказ от существования, а целью - лишение себя жизни. Постсуицид представляет собой — результирующую таких составляющих, как конфликтная ситуация, сам суицидальный акт (с его —психическим и соматическим компонентами), особенности его прерывания и реанимация, соматические последствия, новая ситуация и личностное отношение к ней.

7. «Самонаказание» можно определить как —протест во внутреннем плане личности, конфликт при своеобразном расширении —Я, интериоризации и сосуществовании 2х ролей: «Я – судьи» и «Я – подсудимого», уничтожение в себе врага.

8. Эффект Вертера.

Катализаторы (ситуации-провокаторы суицида)

Катализаторы — это ВСЕ (любые) ситуации. КОТОРЫЕ могут привести ребенка к ощущению крайней степени безысходности, глубокого отчаяния.

Наиболее частые ситуации-провокаторы:

- Затяжной буллинг (травля, отвержение).
- Проблема + отсутствие поддержки со стороны значимых людей.
- Проблема + неуверенность в себе, низкая самооценка.
- Резкая смена статуса.
- Внезапные неудачи.
- Острое переживание ситуации позора, унижения особенно публичного.
- Внезапные изменения в жизни (потеря значимого человека).
- Страх наказания.
- Длительное ожидание (страх) неудачи + заниженная или завышенная самооценка.
- Затяжной или, наоборот, внезапный острый конфликт с друзьями, сверстниками, значимыми людьми.

Маркеры суицидального поведения подростков.

Маркеры суицидального поведения можно разделить на прямые и косвенные:

Прямые маркеры:

1. Наличие пресуицидального периода. Депрессия;

2. Поиск литературы о суицидах, погруженность в размышления о смерти;
3. Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров;
4. Высказывания: "Я не хочу жить", "Нет смысла жить дальше"
5. Рисунки, фото кладбищ, изображений умерших, человека-суицидента.
6. Обсуждение вариантов ухода из жизни

Косвенные маркеры:

1. Раздаривание любимых, значимых вещей.
2. Резкие изменения в поведении (то эйфория, то отчаяние), на фоне неизменной социальной ситуации (иногда внешнее облегчение состояния).
3. Примирение с врагами, обидчиками.
4. Разговоры о собственной ненужности.
5. Потеря перспективы будущего.
6. Отрицание проблем.
7. Раздаривание ценных вещей, приведение дел в порядок;
8. Несвойственная тяга к уединению. Уход от контактов с друзьями, семьей.
9. Постоянное чувство вины, стыда;
10. Снижение эффективности и деятельности;
11. Заметное снижение аппетита;
12. Неожиданные проявления агрессии, бунт;
13. Мрачное настроение при радостных событиях;
14. Высказывания: "Ты меня больше не увидишь";

Кто относится к «группе риска»?

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) - причину стоит искать в семье!

1 - дети из условно «неблагополучных» семей, т.е. семей без эмоционально близкого родителя;

А ТАКЖЕ:

- дети и подростки с особенными потребностями;
- дети и подростки, переживающие резкую смену условий жизни;
- переживающие утрату близкого человека или друга (не стоит обесценивать утрату любого человека из окружения);
- способные дети (уровень интеллекта выше среднего связан с суицидальным риском);
- дети-одиночки, которые преимущественно замкнуты в себе и не общаются с семьей или сверстниками;
- жертвы любого насилия (эмоционального, физического, сексуального);
- дети, имеющие определенные особенности внешнего вида (лишний вес, дефекты внешности, кожные заболевания и т.д.), которые подвергаются насмешкам или издевательствам;
- дети, имеющую попытку суицида, с семейным суицидальным анамнезом, сталкивающиеся с суицидом;
- дети с тяжело протекающим пубертатом.

Антисуицидальные факторы, механизмы психологической защиты подростков:

- Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей.
- Религиозные, культурные и этнические ценности.
- Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе.
- Социальная интеграция, например, через учебную деятельность, конструктивное использование досуга.
- Интенсивная эмоциональная привязанность к значимым близким.
- Выраженное чувство долга, обязательность.

- Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического страдания или ущерба.
- Зависимость от общественного мнения и избежание осуждения со стороны окружающих; представления о позорности, греховности суицида.
- Представление о неиспользованных жизненных возможностях.
- Наличие творческих планов, тенденций, замыслов.
- Наличие эстетических критериев в мышлении (нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти)

Стратегия поведения педагогов и родителей при общении с истероидной личностью в кризисном состоянии

Принципы работы:

- Безоценочное принятие переживаний подростка в кризисной ситуации.
- Подчеркивание индивидуальности и уникальности подростка с целью восстановления самооценки.
- Помощь в лучшем осознании и контролируемости своей агрессивности.

Задача — Снять эмоциональное напряжение, дать возможность проговорить свои переживания и проблемы.

«Правила беседы классного руководителя с родителями подростка, демонстрирующего признаки кризисного состояния»

Правильно

Пригласить родителей/законных представителей в школу

Начать беседу с того, что поведение ребенка, включая внешний вид, его психологическое состояние, очень тревожит вас.

Не правильно

Вызов родителей по телефону

Проговорить возможные причины необычного для ребенка поведения, выделить основные из них.

Сказать родителям, почему был сделан такой вывод. Сказать, что Вы этой ситуацией очень озабочены и пригласили родителей, чтобы обсудить вопрос помощи ребенку и план снятия причин, провоцирующих данное поведение и возможную угрозу.

Расспросить родителей о том, замечали они когда-нибудь ранее признаки суицидального поведения, высказывал ли ребенок мысли о нежелании жить, предпринимал ли попытки, угрожал ли родителям и т.д..

Предложить родителям совместно понаблюдать за ребенком, отмечать все происходящие с ним изменения. Рассказать, на что нужно обратить внимание: маркеры депрессивных состояний у подростков; обязательно держать связь с педагогами, чтобы вовремя принять решение об оказании экстренной помощи, вплоть до госпитализации (если будет необходимость).

Предложить родителям одновременно с наблюдением за подростком, убрать из доступных мест опасные вещества (лекарства, уксус и т.д.),

А главное: изменить манеру общения с ребенком, больше с ним разговаривать, интересоваться его делами более подробно, по возможности снизить нагрузку на

Начинать разговор с упреков о невнимательности родителей к состоянию ребенка, равнодушному отношению к складывающейся ситуации.

Пугать о постановке на учет в разных организациях, наказаниях со стороны государственных органов.

психику подростка, переключить его с негативных мыслей на позитивные (спланировать совместную поездку на отдых в выходные и т.д.); не оставлять его надолго в одиночестве.

Предложить родителям обратиться к школьному психологу или другим специалистам; возможна также консультация терапевта или педиатра. Дать телефоны, назвать время работы этих служб.

Не оповестить педагога-психолога и администрацию ОО.

Определить с родителями конкретные действия, меры, которые предпримут они и Вы (школа); определить сроки, когда это будет сделано, договориться быть на связи или периодически общаться до момента решения проблемы.

Оставить родителей один на один с проблемой.

**Рекомендации родителям.
«Чего следует избегать во время разговора с подростком,
находящимся в кризисном состоянии».**

Родитель – подросток.

Правильно	Неправильно
<p>Во время разговора с подростком постарайтесь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поощрять открытое выражение мыслей и чувств (Дать ребенку высказаться, поплакать, выразить свои чувства, в т.ч. и агрессивные); - быть понимающим и заботливым; - слушать, задавая вопросы; - повторять, перефразируя основные мысли ребенка, для того чтобы дать понять, что Вы слышите и понимаете его (<i>«Другими словами ты хочешь сказать, что...»</i>); - иногда «держат паузу» (для того, чтобы дать ребенку собраться с мыслями); - предложить помощь, сотрудничество 	<p>Во время разговора с подростком постарайтесь избегать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуждения, критики, обвинений, угроз, споров; - допросов, расследования; - указаний, приказов; - морализирования, поучений; - высмеивания; - невыполнимых обещаний.

<p>в решении проблемы; - вселить надежду, в т.ч. вспоминая, как ребенок или кто-то из близких справлялся с похожей ситуацией.</p>	
<p>Сначала выслушайте ребенка; если его слова Вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не заверения о том, что все в порядке.</p>	<p>Во время разговора с подростком: - не пытайтесь сразу разуверить его и утешить; - постарайтесь не держать в секрете то, о чем Вы думаете.</p>
<p>Иногда необходимо перетерпеть слёзы, крики, нервный срыв подростка, чтобы снизить накал эмоций, и чтобы они не привели к непоправимому. Если скандал уже разгорелся, нужно, сознавая свою правоту, заставить себя сделать паузу, остановиться, замолчать. Заверьте ребенка, что у него есть возможность обратиться за помощью в любой момент: <i>«Я тебе задаю вопросы, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Но если тебе нужно поговорить, помни — я всегда рядом и всегда готова прийти к тебе на помощь».</i></p>	<p>Подростки чрезмерно эмоциональны, что обусловлено активностью гормональных процессов.</p> <p>Часто подросток сам отдаляется от взрослого и говорит: «Отстаньте». Для его возраста это нормально, поэтому нельзя говорить:</p> <p>«В таком тоне я не стану с тобой разговаривать», «Успокойсь, тогда поговорим». Тем более недопустимо выгонять ребенка из дома, говоря: «И обратно не приходи». Такие слова нередко срываются с родительских уст и порой служат последним «напутствием».</p>
<p>Если ребенок не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, Вам удастся подсказать ему ответ, заметив: <i>«Мне кажется, ты очень расстроен»</i>, или <i>«По моему мнению, ты сейчас заплачешь»</i>. Можно сказать: <i>«Похоже, у тебя что-то</i></p>	<p>В своем желании узнать все тайные мысли ребенка надо не переусердствовать: «Ты сейчас же расскажешь мне все, что задумал», «Я вижу тебя насквозь», «Думаешь, я не знаю, что ты задумал?».</p>
<p><i>стряслось. Что тебя мучает?</i></p> <p><i>Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».</i></p>	

<p>Попросите ребенка рассказать о своих чувствах:</p> <p><i>«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».</i> Иногда в разговоре, необходимо «держат паузу», т.е. немного помолчать, чтобы дать ребенку возможность проявить инициативу.</p>	<p>Иногда подростки считают, что их никто не понимает, даже их собственные родители. Постарайтесь не укреплять ребенка в этом, говоря:</p> <p><i>«Да, тебя бывает трудно понять», «Кто же может понять современную молодежь?».</i></p>
<p>Возможно, за высказыванием подростка скрывается именно тот замысел, ради которого человек хочет осуществить свой последний шаг. В этой ситуации можно сказать: <i>«Несмотря на все разногласия, конфликты в семье, мы все очень любим тебя и не хотим, чтобы тебе было больно. Мы всегда будем рядом с тобой, готовы тебя поддерживать».</i> Важно донести до ребенка, что его любят и готовы поддержать в любую минуту: <i>«Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу».</i> Подросток должен знать, что его любят всяким и, что бы он ни сделал, родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у ребенка не будет страха, что лучше покончить с жизнью, чем поговорить с папой и мамой.</p> <p>Ребенок должен в семье слышать: <i>«Ты самый любимый!», «Что бы мы без тебя делали!»</i>,</p> <p><i>«Расскажи мне, что с тобой?»</i>, <i>«Ты очень много можешь!»</i>, <i>«Я помогу тебе...»</i>, <i>«Я радуюсь твоим успехам!»</i>, <i>«Как хорошо, что ты у нас есть!»</i>.</p>	<p>Иногда люди, отговаривая кого-то от страшного шага, говорят: <i>«Подумай, какой позор ты навлечешь на свою семью?»</i>.</p>

<p>Попытайтесь совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из сложившейся ситуации: <i>«Что произойдет, если ты сейчас не сделаешь этого, не осуществишь свои намерения, а попробуешь...»</i>. Когда ребёнок угнетён, расстроен, подавлен сложившейся ситуацией, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случаи успешного совладания с трудностями, стрессами, разочарованиями, поддерживать позитивные мысли, действия. Нужно помочь ребёнку понять, что присутствующее чувство безнадёжности не будет длиться вечно.</p>	<p>Обсуждая с ребенком его мысли, чувства, ситуацию, из которой он ищет выход, не нужно предлагать упрощённых решений типа: «Ложись спать, наутро ты почувствуешь себя лучше», «Все пройдет – пройдет и это, потом будешь вспоминать и смеяться», «Всё наладится самособой».</p>
<p>Для подростка это первое переживание любви, предательства, одиночества и оно самое сильное. Ребенок будет доверять Вам больше, если почувствует, что Вы не просто банально утешаете, а принимаете и понимаете его боль, разделяете ее, искренне сочувствуете его переживаниям.</p>	<p>Не обесценивайте переживания ребенка («У тебя будет еще много таких Маш, Наташ – не стоит так убиваться из-за какой-то девчонки...», «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»).</p>
<p>Больше говорите об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. Ваша задача - донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Эту мысль можно донести на языке религии и на бытовом уровне (это малодушие, трусость, это то, чего уже нельзя исправить). Беседы, размышления о смерти не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. Ребёнок может почувствовать облегчение от осознания своей проблемы, понимания того, что такое потеря, что, невозможно воскресить, вернуть к жизни. Для продолжения разговора можно сказать: <i>«Ты очень много значишь для меня, и я беспокоюсь по поводу твоего настроения. Скажи мне, что происходит»</i>, <i>«Иногда все мы</i></p>	<p>Избегайте фраз типа: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других, тебе надо благодарить жизнь, судьбу...», «Другим в жизни гораздо хуже, они недоедают, жить негде, родителей нет и т.д.», «Мне было хуже, и ничего, не умер», «Возьми же, наконец, себя в руки», «Ты — тряпка, а не мужчина». Эти высказывания сразу блокируют дальнейшее обсуждение, такие замечания вызывают у, и без того, несчастного человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом близкие способствуют обратному эффекту.</p>

<p><i>чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить. Давай подумаем, какие у тебя проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».</i></p>	
<p>Если у ребенка появились вопросы о жизни, смерти, ценностях, не избегайте разговоров о смерти, начиная с самого раннего возраста; объясняйте, что смерть – это не игра, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Можно использовать различные метафоры, притчи, художественные, литературные образы, личный опыт. Такие разговоры помогают развеять таинственность (даже иногда романтику), которая окружает смерть для подростка.</p>	<p>Не скрывайте от детей факта смерти – будь то смерть человека или домашнего животного. Смерть хоть и трагически, но естественным образом присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребенка искусственный мир.</p>

3.Рефлексия участников

Материалы встреч с родителями и учителями школы составлены с опорой на методическое пособие «Профилактика кризисного состояния у подростков» [8]

Цикл групповых занятий по снижению уровня личностных показателей, представляющие зону с повышенным риском суицида, развитию внутреннего личностного ресурса для обучающихся 13-14 лет.

Занятие 1 «Знакомство».

Цель: знакомство друг с другом, обсуждение правил работы в группе, установление эмоционального контакта педагога-психолога с детьми, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи:

1) На примере героя киноленты «Цирк Бабочки» Ника Вуйчича демонстрировать важность уверенности в себе и способности сохранять

стойкость в сложных жизненных ситуациях.

2) Раскрывать собственные внутренние ресурсы с использованием арт-техники «Символ Руки».

Материал и оборудование: карточки с названиями эмоций; флипчарт, маркеры, видеооборудование, фильм «Цирк бабочки».

Упражнение 1. «Знакомство». Все участники садятся в круг. Ведущий представляется и предлагаем каждому назвать своё имя и качество, которое он считает наиболее ценным или примечательным в себе (например, Мария – организованная).

Затем ведущий объясняет правила общения:

1. Общение в рамках «здесь и сейчас».
2. Использование формы «Я» в высказываниях.
3. Искренность в общении.
4. Соблюдение конфиденциальности.
5. При принципе «один говорит – все слушают».

Ведущий кратко описывает цели предстоящих встреч и общих ценностей, которые мы будем развивать вместе.

Упражнение 2. «Побеждают сильные духом». Сначала производится общее введение в биографию Ника Вуйчича – современного человека, сына священника, родившегося без рук и ног. Он не только преодолел свои физические ограничения, но также стал вдохновляющим примером жизнестойкости для людей по всему миру. В интернете можно найти множество видеороликов о его жизни. Его жизненный девиз – «Нет рук, нет ног – нет проблем».

Недавно вышел фильм «Цирк бабочки», в котором участвует Ник Вуйчич.

Детям предлагается посмотреть этот фильм. После просмотра (продолжительность около 20 минут) важно обсудить их впечатления. Каким образом вы видите главного героя? Что помогло ему противостоять трудностям? Можете ли вы считать его человеком с сильным духом?

Упражнение 3. «Эмоциональный микс». Участники садятся в круг. Каждому участнику дается карточка с эмоцией (например, радость, гнев, страх, удивление и т.д.). Подростки по очереди вытягивают карточку и должны рассказать короткую историю или ситуацию из своей жизни, когда у них вызывалась эта эмоция. Все остальные участники делают соответствующий жест или мимику, выражая эту эмоцию.

Упражнение 4. «Символ Руки». Для выполнения работы понадобятся краски гуашь. Дети расписывают свои ладони любыми цветами, по своему усмотрению. После этого делается отпечаток ладони на листе бумаги. После завершения работы над отпечатком, необходимо рассказать детям легенду о Символе Руки: в древности воины сдавались, увидев, что противник продемонстрировал им уверенно вытянутую вперед ладонь. Этот жест символизировал силу и уверенность в своих силах. Детям предлагается рефлексировать над отпечатком и выделить на нем свои внутренние ресурсы, сильные стороны. Подростки могут указать на различные сферы: Мудрость, Красота, Уверенность в себе и так далее. Часто центр жизненной силы отображается в центре ладони. Упражнение завершается тем, что дети по желанию делятся с другими своими сильными сторонами и рассказывают о них.

Рефлексия. Обсуждение ключевых моментов, которые остались в памяти после занятия. Что нового узнали.

Домашнее задание. До следующего занятия внимательно понаблюдать за людьми, изучая их способы выражения эмоций, и делайте заметки о интересных моментах. Начать вести дневник самонаблюдения.

Занятие 2 «Такие разные эмоции».

Цель: формирование навыка находить ресурсы при стрессовой ситуации, формирование навыка отреагирования своих эмоций.

Материал и оборудование: видеооборудование, листы А4, краски и карандаши, музыка для релаксации.

Упражнение 1. «Замечательный день». Участникам предлагается

продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому что...».

Упражнение 2. *«Социальные истории».* Кейс-истории на основе социальных роликов (из жизни обычных людей, которые столкнулись с трудностями).

Просмотр: подростки смотрят эти видеоролики внимательно. Затем обсуждаются вопросы, вызванные просмотром:

- Какие эмоции вы испытали, наблюдая за персонажами?
- Какие сложности и проблемы столкнулись с героями видеороликов?
- Какие стратегии они применили для преодоления трудностей?

Анализ: Специалист проводит обсуждение с участниками, выявляя:

- Что можно почерпнуть для себя из примера других?
- Какие важные уроки можно извлечь из судьб героев видеороликов?
- Какие аспекты проблем, описанных в роликах, вы видите в своей жизни?

Упражнение 3. *«Безопасное место».* Под релаксационную музыку дети прорисовывают «Безопасное место», иначе говоря, Место Силы – то, где им хорошо. По сути, дети прорисовывают свой ресурс. Оказываясь сознательно в безопасном месте, дети «приучают» свое подсознание обращаться к данному ресурсу в дальнейшем.

Полное описание данной техники изложено в учебно-методическом пособии: Матафонова Т.Ю. «Экстренная психологическая помощь в образовательных учреждениях учащимся с суицидальным поведением». – М., 2012. – с. 283-285.

Упражнение 4. *Ритуал прощания.*

Ведущий: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам ритуал прощания, а точнее окончания занятия, в ходе которого каждый из вас по очереди протягивает руку своему соседу со словами «Я рад был общаться с тобой». Когда круг замкнется, мы дружно похлопаем друг другу.

Занятие 3 «Обрати внимание на себя».

Цель: развить навыки самоанализа, способствовать личностному росту и самопознанию.

Материал и оборудование: флипчарт «Доска настроения», листы бумаги А4, стикеры зеленого и красного цветов, цветные карандаши.

Упражнение 1. *«Какой я?»* Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос: «Какой я?»

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Каковы мои основные успехи и неудачи?
2. Как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я?» И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

Упражнение 2. *«Золотая рыбка»* Напишите пять своих самых заветных желаний. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания. «Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая».

Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для школьников.

Упражнение 3. *«Карта моих ценностей»*. Ведущий предлагает подросткам составить список своих ценностей - то, что для них

действительно важно в жизни. Это могут быть такие ценности как дружба, справедливость, творчество, семья и т.д. Затем просит подростков разделить свои ценности на основные и второстепенные, отметив на листе бумаги самые значимые для них.

Подростки рисуют «Карту моих ценностей» - схематичное изображение, где основные ценности будут представлены в виде кругов, а второстепенные - в виде меньших кругов или фигур. Можно использовать разные цвета или символы для различных ценностей. Проводится обсуждение карт ценностей в группе.

Обсуждение: какие ценности могут влиять на их принятие решений, цели и жизненные планы.

Упражнение 4 «Мое поведение». Ведущий говорит: «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого — научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек».

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т. д.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

Рефлексия. Какой цвет настроения после занятия? Что было нового сегодня? Что понравилось? Что было трудно?

Домашнее задание. Попробовать войти в безопасное место или ресурсное состояние, если в этом будет потребность.

Занятие 4 «Мысли-эмоции-поступки».

Цель: обучение навыкам эмоциональной саморегуляции в ситуации возникающих негативных реакций.

Материал и оборудование: флипчарт «Доска настроения», листы бумаги А4, стикеры зеленого и красного цветов, цветные карандаши.

Упражнение 1. «Разминка». Все садятся на стулья по кругу. Ведущий просит по очереди назвать цвет своего настроения, с которым они пришли на занятие. Затем проводится веселое упражнение «У кого это есть». При этом убирается один стул из круга. Ведущий стоит в центре и дает команду: «Встаньте те, у кого длинные волосы». Участники встают, и все стоящие очень быстро должны занять свободный стул. Тот, кому стула не хватило, становится ведущим. Он дает команду, например: «Встаньте те, кто умеет хорошо готовить яичницу». И так далее.

Упражнение 2. «Самопомощь». Ведущий предлагает различные виды упражнений, которые помогут справиться с негативными реакциями. Сразу идет их практическая отработка.

Самопомощь при острых реакциях на кризисную ситуацию:

Если у тебя:

Гнев, злость, агрессия: отойди от источника раздражения; громко топни ногой; дай себе физическую нагрузку: побегай, быстро покрути руками «как мельница».

Дрожь: не пытайся силой удержать трясущиеся мышцы — это усилит дрожь. Ты только достигнешь обратного результата; не обращай на дрожь внимания, через некоторое время она прекратится сама собой;

Плач: дыши глубоко и равномерно; найди безопасное место, где ты сможешь плакать сам по себе или рядом с кем-то, кто тебя поддерживает; запиши свои мысли и чувства в дневник; пообщайся с близким человеком.

Истерика: делай медленные и глубокие вдохи и выдохи; уйди от публики, останься наедине сам с собой; резко сполосни лицо холодной водой.

Апатия: помассируй мочки ушей и пальцы рук; выпей чашку некрепкого сладкого чая; приступай к выполнению дел, которые необходимо сделать; выполняй работу в среднем темпе, старайся сохранять силы.

Страх: проговори вслух обо всем, что вызывает страх; сделай глубокий вдох, задержи дыхание на 1—2 секунды, выдохни. Повтори упражнение 2 раза; «заземлись»: посмотри и найди 5 предметов, распознай 4 звука, нащупай 3 предмета, ощути 2 запаха, съешь 1 продукт.

Упражнение 3. *«Копилка обид»*. Все участники рисуют или описывают «копилку» и помещают в нее обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. Обсуждение: Как вы реагируете на воспоминания о переживаниях и обидах? Какие обиды самые тяжелые? Что мешает выражать чувства? Психолог во время проведения упражнения постоянно подчеркивает мысль о том, что нужно уметь выражать свои обиды, досаду; что только в процессе проговаривания мы избавляемся от наших отрицательных чувств.

Упражнение 4. *«Куда уходит злость?»* — Возможно, не все всем нравится в обстановке, в людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (может быть, это недовольство психологом, грусть, неприятный свет в комнате и т. п.). Выскажитесь. Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии. Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все, что накопилось.

Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания. Это

— игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картину... Все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается кверху и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливой.

Завершение: в конце работы подводим итог полученных знаний и навыков. Помогаем детям сформулировать мысль, что какими бы тяжелыми не были чувства обиды, злости, надо учиться их проживать, адекватно выражать и делать выводы из ситуаций, в которых эти чувства появились.

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 5 «Прочь тревоги».

Цель: формирование умений, помогающих адекватно выражать чувства. Закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с тревогой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе

Материал и оборудование: флипчарт «Доска настроения», листы бумаги А4, иллюстрации людей в различных негативных эмоциональных проявлениях.

Упражнение 1. Приветствие. Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому что...».

«Домашнее задание» Каждый участник зачитывает описание прожитого дня. Обсуждение: Какие чувства возникают чаще? Как проявляются чувства в поведении? Всегда ли удается адекватно выразить чувства?

Упражнение 2. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в

ситуациях, когда...»

Я тревожусь в ситуациях, когда... (дополни предложение 2-3 ситуациями, обычно вызывающими тревогу)

Если я тревожусь, я обычно... (дополни предложение способами преодоления тревожности, которые ты используешь)

Определил ли ты для себя способы преодоления тревожности? Какие способы ты выбираешь?

Спасибо за сотрудничество!

Дети указывают ситуации, когда испытывали напряжение.

Рефлексия. – Итак, вы указали ситуации тревожности. Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (*Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.*) (Демонстрация иллюстраций.)

Упражнение 3. «Дерево»

- Представь, что ты красивое дерево.
- Медленно сделай глубокий вдох, почувствуй, как тревоги уходят вверх, в пространство над тобой.
- Задержи дыхание и сосчитай до четырех (в это время дерево набирает свежий воздух, солнечную энергию)
- Медленно выдохни.
- Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

Мышечное расслабление.

- Приседайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.
- Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

Упражнение 4. «Кнопка»

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

- Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.

- Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».

- В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте, как вам хорошо и спокойно.

- Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

Упражнение 5. *«Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».*

– Итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.

– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?

Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, – в нездоровые...)

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод: необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри)

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Занятие 6 «Мои ресурсы».

Цель: обучение навыкам эмоциональной саморегуляции при помощи ресурсных состояний.

Упражнение 1. Приветствие. Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому что...».

Упражнение 2. Ведущий предлагает различные виды упражнений, которые помогут справиться с негативными эмоциями. Сразу идет их практическая отработка. Дыхательные упражнения:

1. *«Переключение внимания».* При возникновении стрессовой ситуации: сфокусировать свое внимание на движение воздуха по дыхательным путям; на движениях грудной клетки; на температуре воздуха: вдыхаем более прохладный, выдыхаем – более теплый воздух.

2. *«Глубокое дыхание».* Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 2-3 секунды, затем сделать медленный выдох через рот, как будто дуем на свечу, но не хотим, чтобы она потухла.

3. *«Успокаивающее дыхание».* Делаем полный вдох, задерживаем дыхание, представляем перед собой круг и медленно в него выдыхаем. Потом также выдыхаем в воображаемый треугольник и квадрат. Всё это

повторяем несколько раз, до полного успокоения.

4. *«Дыхание со звуком «Ха».* Делаем стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднимаем расслабленные руки над головой, задерживаем дыхание на несколько секунд. В это время представляем, что стоим на краю пропасти, а у нас в руках сосуд, в котором все наши напасти: боль, горе, страх, обида. С прямой спиной немного наклоняемся вперед и делая резкий выход со звуком «Ха» скидываем этот сосуд в пропасть, со всей яростью. Но звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. Постоять в наклоне, свесив руки. И когда снова захочется сделать вдох – повторяем упражнение. Не менее трех раз.

5. *«Метод выдыхания в ладони или в бумажный пакет».* Способствует накоплению углекислого газа в крови, тем самым, мы выравниваем дыхание. Необходимо плотно прижимать руки или пакет ко рту, медленно и ровно дышать, до тех пор, пока эмоциональное равновесие не восстановится.

Телесные упражнения:

1. Как можно сильнее сжать руку в кулак, чтобы ногти давили в ладонь. Необходимо почувствовать физическую боль. Переключение внимания с эмоционального состояния на физические ощущения помогает почувствовать себя «здесь и сейчас».

2. Привстать несколько раз на цыпочки. Встать, походить, попрыгать, потом снова присесть. Сделать спортивные упражнения: отжимание, подтягивание, приседание. И другое.

Рациональное восприятие окружающей обстановки:

Попробовать «отбросить» или «отложить» эмоции, сказав себе: «я подумаю об этом завтра». Не принимать скороспешных решений: «мне нужна пауза».

Упражнение 3 «Даже если...».

Работа в парах. Обучающимся раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»

Инструкция: Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

(В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых обучающихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).

Рефлексия. Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

Вывод: сегодня мы с вами научились справлять с тревогой. Самое важное помнить, что любую ситуацию можно решить. Следуйте не сложным инструкциям, о которых мы сегодня с вами говорили, и тревога уйдет.

Упражнение 4. *Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».*

Ведущий: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется вспомнить наш ритуал прощания, а точнее окончания занятия, в ходе которого каждый из вас по очереди протягивает руку своему соседу со словами «Я рад был общаться с тобой». Когда круг замкнется, мы дружно похлопаем друг другу.

Рефлексия. Какой цвет настроения после занятия? Что было нового сегодня? Что понравилось? Что было трудно?

Домашнее задание. Отработать предложенные на занятии упражнения. Выяснить, какое оказалось самым эффективным.

Занятие 7. «Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»

Цель: тренировать умение говорить о себе только позитивно; активизация процесса самопознания; повышение самопонимания на основе своих положительных качеств

Упражнение 1. Приветствие. Участникам тренинга предлагается

продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому что...».

Упражнение 2. «Автопилот»

Ведущий: — Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем. Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п. Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

Упражнение 3. «Формула успеха»

— Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь. По известной формуле классика психологии У. Джемса: $\text{Успех} + \text{Самооценка} = \text{Притязания}$. Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания. Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Вам надо назвать как можно больше областей, где ваше «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре — любые, самые неожиданные. Но важное условие — они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все

остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника?

Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

Упражнение 4. *«Самопомощь при депрессии».* С участниками обсуждается состояние депрессии, испытывал ли кто-то такое состояние, с чем оно было связано и как выходили из него. Далее ведущий предлагает способы самопомощи при депрессии и просит записать их в личный блокнот.

1. Составлять перечень дел за день. Люди часто недооценивают свои достижения.
2. Ежедневно заполнять таблицу оценки настроения по шкале от 1 до 10.
3. Составлять график оценки настроения. Анализировать причины его изменения.
4. Вести дневник, ежедневно записывая «беспокойные мысли», приводящие в состояние «неравновесия». Подумать, что можно предпринять, чтобы (решить, исправить) для того, чтобы волнующая ситуация разрешилась.

Приемы, применяемые в состоянии уныния (Презентация с обсуждением):

1. Выговоритесь! Не замыкайтесь в себе, обратитесь за поддержкой к друзьям или близким людям.
2. Напишите письмо!
3. Сделайте себе подарок!
4. Помогите другому!
5. Почувствуйте землю под ногами!
6. Растворите печаль во сне!

7. Нет худа без добра!
8. Прощайте других!
9. Регулируйте свою деятельность!
10. Чаще смейтесь!
11. Слушайте музыку!
12. Любите себя! Следите за осанкой!

Рефлексия. Что нового узнали? Что было интересно?

Домашнее задание. Попробуйте начать вести дневник.

Занятие 8. «Бесконфликтное общение»

Цель: определение места агрессии и конфликта в жизни человека и общества.

Упражнение 1. Приветствие.

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому что...».

Упражнение 2. «Что такое конфликт?»

Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «столкновение». Столкновение взглядов, интересов, предпочтений, мнений и т.д. Вспомните, пожалуйста, и поднимите руку те: Кто сегодня уже успел с кем-нибудь поссориться? Кто успел помириться? Кто из вас сегодня обидел кого-нибудь? Кто попросил прощения? Кто из вас вступает в конфликты ежедневно? Кто конфликтует по несколько раз в день? Кто из вас и в настоящий момент находится в состоянии неразрешенного конфликта с кем-либо?

Как мы видим, каждый из нас знаком с понятием «конфликт», многие из нас были его участниками, зачинщиками либо сторонними наблюдателями.

Притча «Про слона».

Однажды в темном помещении людям, не знавшим, что такое слон, показывали это животное. Один вошел в комнату, где был слон, ощупал

руками хобот и сказал: «Слон похож на змею. Он длинный и гибкий». Другой ощупал слоновий бок и сказал: «Слон похож на стену – он большой и плоский». А третий, ухватив слона за хвост, закричал: «Вы все ошибаетесь! Слон – это длинная веревка!» Каждый настаивал на своем, и никто из них не знал, что это просто слон, потому что каждый из них знал только часть.

Как вы думаете, что является причиной конфликта в данной истории? Причины возникновения конфликтов. При фиксировании причины, просьба, поднять руки тем, у кого эта причина когда-либо спровоцировала ссору или конфликт.

Упражнение 2 «Инсценированный конфликт».

Разыгрывается ссора двух друзей, ситуации дети предлагают сами.

Обсуждение вопроса: почему произошел данный конфликт. Как его разрешить?

Упражнение 3 «Что такое агрессия?»

Вопрос к подросткам: что такое «Агрессия?»

Выслушиваются ответы 4-5 человек, затем дается определение агрессии. Существует несколько определений «агрессии»:

1). По-латински «агрессия» означает «нападаю». Под этим словом понимается индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического ущерба, либо на уничтожение другого человека или группы людей.

2). Агрессия – это эмоция, которая выполняет функции адаптации, то есть приспособления к окружающей среде.

Вопрос к аудитории: «Агрессия – это положительное или отрицательное качество?».

В современной психологической науке выделяется два типа агрессии: ситуативная, которая считается в пределах нормы, надситуативная, то есть отрицательная, выходящая за пределы нормы.

Надситуативная агрессия часто проявляется привычной формой

поведения, в то время как ситуативная агрессия проявляется лишь как ответная реакция на определенную ситуацию.

Рассмотреть примеры агрессий животных, представлены на картинках: собака, защищающая своих щенков и агрессия кошки при виде чужих.

Вопрос к аудитории: «Агрессивность – качество, присущее всем или нет?». Выслушиваются ответы 4–5 человек.

Упражнение 4 «Несуществующее животное».

Мини-игра: придумать и нарисовать несуществующее животное.

Каждый ученик рисует своего животного. После чего обратить внимание на такие элементы: как рога, острые зубы и когти, яркие линии, сильную штриховку, множество острых углов, длинные передние конечности. Все они являются показателем степени агрессивности, присущей данному человеку. Некоторые работы, по желанию учащихся, можно показать классу.

Всем людям в той или иной форме присуще агрессивное поведение, и многие воспринимают агрессию как достойный способ отношения с другими людьми. Подростки либо не осознают некоторые формы агрессии в отношениях с другими людьми, либо, в силу требований взрослых и норм воспитания, подавляют ее в себе. Поэтому важно, во-первых, научиться распознавать и регулировать некоторые формы своего поведения, а во-вторых, разряжать подавленную агрессию в приемлемых формах. Агрессия присуща, всем людям без исключения, так как она есть результат гормональных реакций организма и естественная защитная реакция. Поэтому проявлять агрессию очень легко, а преодолевать и заменять ее другими формами поведения гораздо сложнее. Следует понимать, что словесная агрессия выражается как в сильных формах (ругань, оскорбления, унижение), так и в менее сильных, но столь же обидных: обзывания, «подначки», упреки и др.

Ритуал прощания. *«Я рад был общаться с тобой».*

Вывод: Ребята, сегодня мы с вами познакомились с довольно известным для всех понятием «агрессия». Хочется верить, что навыки по борьбе с агрессией, которые вы сегодня узнали, будут полезными. Теперь мы знаем, как справляться с отрицательными эмоциями и их последствием в виде агрессивного поведения!

Ведущий: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется вспомнить наш ритуал прощания, а точнее окончания занятия, в ходе которого каждый из вас по очереди протягивает руку своему соседу со словами «Я рад был общаться с тобой». Когда круг замкнется, мы дружно похлопаем друг другу.

Занятие 9. «Доверие к людям»

Цель: определение качеств, формирующих доверие к окружающим, как внутренний ресурс, обучение поведенческим навыкам в кризисных ситуациях.

Материал и оборудование: доска, маркеры; экран, проектор, Презентация ПауэрПоинт; личные блокноты, ручки.

Упражнение 1. Приветствие. Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому что...».

Упражнение 2. Интерактивная беседа с обсуждением. Участники по желанию говорят о каких-то сложных ситуациях в их жизни, и как они справлялись с этим. Ведущий делит доску на две части: справа «Внутренние ресурсы», слева «Внешние ресурсы», - и делает записи. Обращается внимание, что ко внутренним ресурсам можно отнести занятие делом, к которому есть какие-то способности, либо где были определенные успехи, достижения, и т.п. Ко внешним ресурсам можно отнести обращение за помощью к социальному окружению (перечисляются все возможные варианты; для обращения на Телефон доверия ведущий записывает номер). Кроме этого, ведущий просит повторять его записи на доске - в своем личном блокноте, т.е. делать памятку для себя.

Упражнение 3. Решение кейсов. Участники делятся на команды по 3-4 человека. Каждой команде предлагаются кейсы, связанные с кризисными ситуациями. Дается 5 минут на командное обсуждение. Затем каждая команда высказывает свое решение: как справляться с негативным психическим состоянием, что делать, куда обратиться и т.д. Остальные дополняют по желанию.

Темы для кейсов: неуспехи в учебе; переход в другое учебное заведение (новый коллектив); отличница получила плохую оценку на экзамене; не поступила в желаемый вуз (не оправдала ожиданий родителей); конфликтные отношения с ровесниками; постоянные ссоры с родителями, и т.п.

Упражнение 4. «Скульптура доверия»

Один участник, используя членов группы как материал для творчества, создает фигуру доверия. Все желающие могут попробовать себя в роли скульптора. Каждый скульптор поясняет, почему фигура доверия на его взгляд выглядит именно так.

Упражнение 5. «Рисунок доверия»

Участники рисуют психологический портрет того члена группы, который вызывает у них доверие. Каждый представляет свой рисунок, а остальные участники пытаются определить, кто нарисован. Обсуждение. Какие именно параметры позволили вам определить человека? С какими рисунками вы не согласны? Почему?

Ритуал прощания. «Я рад был общаться с тобой».

Рефлексия. Что было самое трудное сегодня? Что было легко?

Домашнее задание. Быть более внимательными к окружающим людям, особенно к ровесникам. Предложить оказать помощь, если видите, что человеку плохо. Вести дневник.

Занятие 10 «Моя поддержка».

Цель: развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом.

Материал и оборудование: доска, маркеры; ватман, магниты, фломастеры, карандаши.

Упражнение 1. *«Разминка». «Сделай другу подарок».* Это упражнение помогает закрепить позитивные эмоции. «Посмотрите на своего соседа справа и подумайте, что вы ему подарите. Дарить можно что угодно: от телевизора до огромного счастья. Когда придумаете, не произносите вслух». Убедитесь, что все участники определились с подарками. «А теперь подарите свои подарки тем, кому они предназначены, но это надо сделать без слов, молча. Если ваш оппонент догадался, что вы ему дарите, значит, он принимает ваш подарок и сопровождает это эмоциональным возгласом: «Вау»!»

Упражнение 2. *«Карусель».* Инструкция: в упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.
- После длительной разлуки вы встречаете любимого, вы очень рады встрече...

Упражнение 3. *«Интервью у знаменитости».* Группа делится на пары. Инструкция: каждый продумывает, у какой знаменитости хотелось бы взять интервью (актриса, фотомодел ь, телеведущая, спортсменка и т.д.). В течение 2-х минут пара должна из двух предложений оставить только одно. Затем сливаются 2 пары в четверки, и из двух предложений тоже должно остаться только одно. Потом все подгруппы объединяются вместе и

оставляют в итоге только одну знаменитость для интервью. По завершению отвечают на вопросы:

- Почему осталась именно эта знаменитость?
- Легко или трудно было уступать?
- Почему вы уступали?

Упражнение 4. Заключительное упражнение *«Пожелания»*. На большом ватмане нарисован цветок с количеством цветных лепестков, равным количеству участников. Все продумывают, какое пожелание хотели бы написать остальным участникам группы, проговаривают вслух и по очереди записывают на лепестках. Затем ватман закрепляется на доске магнитами.

Рефлексия. Чем понравились наши занятия? Чем не понравились? Что было самое интересное? Что было самое полезное? Что было самое сложное? Хотели бы еще раз в этом составе провести цикл занятий? Все благодарят друг друга.

Уважаемые родители!

Если вы столкнулись с признаками суицидального поведения у подростка, помните у детей еще нет достаточного жизненного опыта для преодоления трудностей, со многими проблемами наши дети сталкиваются впервые и видят их катастрофичными!

Для многих подростков суицид и самоповреждение считаются проявлением силы, а смерть кажется им обратной как в компьютерной игре! Вам потребуется много времени, усилий, внимания и заботы, чтобы развеять данные убеждения. **Найдите это время!** Появление признаков суицидальной активности, говорит об эмоциональном неблагополучии подростка и необходимости в поддержке от близких людей!

При появлении опасных признаков у подростка вам необходимо:

- выяснить причину случившегося у подростка в внимательном поддерживающем тоне;
- не ругать за появление этих признаков;
- не обесценивать причину его страданий;
- дать собственный пример переживаний в его возрасте, опыт преодоления;
- окружать подростка заботой и вниманием;
- поддерживать в решении сложившейся трудности у подростка;
- обратиться за помощью к психологу;



Составитель: педагог-психолог
Романовская Алла Юрьевна

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.
Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.
Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmc-kursk.ru

Адрес электронной почты:
pmc-kursk@yandex.ru

ОКУ «Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения»



«Родителям о признаках суицидального поведения подростков»

Курск

Признаки суицидального поведения среди подростков нельзя не заметить, но их можно игнорировать!!!

Суицид умышленное лишение себя жизни, самоубийство.

Суицидальное поведение – сознательные действия, направленные на самоповреждение и лишение себя жизни из-за столкновения с неблагоприятными жизненными обстоятельствами. Включает в себя различные акты суицидальной активности: мысли, высказывания, угрозы, намерения, попытки совершения.

Самоповреждение (self-harm) – осознанное нанесение телесных повреждений самому себе, с целью справиться с сильными эмоциями (гнев, тревога, страх, грусть).

Важно! Наличие самоповреждений не является «нормальным» инструментом для стабилизации эмоционального состояния.

Виды самоповреждений:

- порезы кожи острыми предметами;
- самораспарывание кожи;
- ожоги;
- препятствование заживлению ран;
- ущемление частей тела;
- вырывание волос;
- втыкание ногтей;
- употребление токсичных веществ;
- передозировка;
- голодание.

Обычно повреждения скрывают под одеждой, носят одежду с длинным рукавом, обмывают неосторожными поведением.

Признаки суицидального поведения у подростков:

- поведенческие особенности (возбудимость, гиперактивность, ночные страхи, пассивность, частые истерики, хождение во сне, энурез (недержание мочи), заикание, тики, навязчивые движения);
- вегетативные симптомы (слабость, потливость, утомляемость, усталость, тошнота, рвота, похудание, сухость во рту, запоры, поносы, головокружения);
- печальное настроение;
- обращение к теме смерти в музыке, живописи и литературе;
- разговоры о смерти, рисунки, записки;
- прослушивание унылой, печальной музыки и песен;
- постоянное чувство усталости;
- нарушения сна (бессонница, нарушение засыпания, раннее пробуждение, кошмарные сны, сны о смерти);
- неуверенность, беспокойство;
- чрезвычайная эмоциональность;
- повышенная замкнутость;
- переживания, чувства одиночества, отчужденности и непонимания;
- рассеянность, невнимательность;
- агрессивное поведение;
- демонстративное непослушание;
- изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем, трудности пробуждения);

Признаки суицидального поведения у подростков:

- повышение или потеря аппетита;
- приведение в порядок своих дел;
- отказ от личных вещей (раздача личных вещей);
- стремление к безрассудным действиям и поступкам, например, рискованное хождение по карнизам, посещение крыш, тяга к высоте;
- потеря интереса к увлечениям, спорту или школе;
- интерес к лекарственным средствам;
- бесперспективность будущего, отсутствие планов на будущее;
- переживание чувства влюбленности;
- высказывания: «Скоро вы меня не увидите!», «Скоро я не буду доставлять вам хлопот», «Не волнуйтесь, скоро все закончится!»

Понять и помочь



Полезные телефоны.
Здесь никогда не откажут в помощи:

8(951)336-14-75 – телефон психологической помощи круглосуточно;

ОКУ «Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения», г. Курск, ул. Кирова д.7, т. 8 (4712) 51-14-75;

8-800-2000-122 – общероссийский телефон доверия (круглосуточно, анонимно, бесплатно);

8-800-600-31-14 – горячая линия кризисной психологической помощи министерства просвещения РФ (круглосуточно, анонимно, бесплатно);

8-800-200-34-11 – горячая линия проекта «Мы вместе» для мобилизованных и членов их семей.

Составитель: педагог-психолог
Романовская Алла Юрьевна
Информация подготовлена с опорой на материалы МГППУ

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.
Телефон: (4712) 51-14-75;
305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.
Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.
Сайт: pmokursk.ru
Адрес электронной почты:
pmc-kursk@yandex.ru

ОКУ «Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения»



*«Рекомендации по
самопомощи подросткам при
возникновении мыслей о
самоповреждении»*

Курск

Что такое селф-харм?

Самоповреждающее поведение (или селф-харм, от англ. self-harm) – это нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, невозможностью контролировать свою жизнь.

Важно понимать, что самоповреждение – это опасный способ снятия напряжения. После нанесения повреждений людям иногда кажется, что они чувствуют себя лучше, но причины стрессового состояния нигде не уходят. Часто селф-харм вызывает еще более тяжелые эмоциональные состояния. *Помочь, есть много способов справиться с трудностями по-другому, не нанося себе вред...* Обязательно обратиться за помощью к человеку, которому ты доверяешь или позвонить по номеру телефона доверия. Не бойся обратиться к психологу, ты не обязан проживать это один.

Рекомендации по самопомощи в ситуации возникающих мыслей о самоповреждении

- ✓ Осознать желание нанести себе вред;
- ✓ Научиться распознавать триггеры селф-харма;

Триггеры – то, что запускает желание нанести себе повреждения. Для этого попробуй записать, что случилось непосредственно перед эпизодом селф-харма (Какие у тебя возникали мысли? Окружающая обстановка, люди или какой-то предмет вызвали у вас неприятные или тяжелые воспоминания?) Попробуйте ежедневно вести дневник, это поможет отследить триггеры селф-харма.

- ✓ Обратиться за поддержкой к тому, кому доверяешь;
- ✓ Отвлечь себя от желаний причинить себе вред;

Способы сопротивления с мыслями о самоповреждении индивидуальны и зависят от эмоций с которыми она связана.

Очень важно, чтобы для каждого эмоционального состояния, была своя стратегия.

Способы самопомощи в ситуации возникающих мыслей о самоповреждении.

При сильной злости и недовольстве собой:

1. Сделать зарядку
2. Бить подушку
3. Кричать и танцевать
4. Потрясти частью тела или предметом
5. Покусать вещь из упругого материала
6. Написать свой вариант

При грусти и тоске

1. Закупаться в одежде
2. Провести время с любимым питомцем
3. Прогуляться на природе
4. Разрешить себе поплакать
5. Послушать успокаивающую музыку
6. Написать свой вариант

При сильной опрессованности (нет ощущения себя)

1. Щипнуть резинкой на своем запястье
2. Взять кубик льда в руку
3. Понюхать что-то с резким запахом
4. Принять холодный душ

Стыд

1. Перестать проводить время с теми, кто плохо с тобой обращается.
2. Замечать когда именно ты пытаешься быть идеальным, помни, что совершать ошибки – часть человеческой природы.
3. Напоминать себе, что у любого поведения есть причины и это не потому что ты «плохой»
4. Написать свой вариант

При сильной ненависти к себе и желании самонаказания

1. Написать письмо к себе от той части, которая полна ненависти, а потом написать ответ полной сострадания и прощения себя.
2. Выразить ненависть через творчество, например, через песни или стихи, рисунок танцы или песню.
3. Сделать зарядку, сходив в спортзал, чтобы выпустить слез, обиды и злости к себе.
4. Написать свой вариант

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» Ежедневно, круглосуточно, бесплатно и анонимно
т.+7 (4712) 22-37-77

Помощь и поддержка в трудной жизненной ситуации, а также кризисной ситуации.

2. Областное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения»
г. Курск, ул. Кирова, 7
т. +7 (4712) 51-14-75, +7 (4712) 57-20-85
Психолого-медико-педагогическое обследование детей и подростков, консультативная и коррекционная помощь.

3. Муниципальное казенное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония»
г. Курск, ул. Институтская 48
т. +7(4712)22-35-15
Консультативная и информационная помощь детям, семьям и педагогическим работникам города.

Горячая линия по оказанию помощи
родителям
8-800-2000-122

Составитель: педагог-психолог

Ширина

Ольга Сергеевна

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»



«Формула безопасного детства»



Курск

Знание родителями возрастных особенностей развития подростка, потребностей необходимо для воспитания, создания условий для его успешной социальной адаптации и социализации

Особенности подросткового возраста:


1. Физиологические: половое созревание и интенсивное физиологическое развитие формирует у подростка новое представление о себе.
2. Психологические: подросток формируется как личность, он учится анализировать свои мысли, поступки, чувства.
3. Социальные: значительно расширяются социальные связи, значимую роль приобретает общение со сверстниками.


Будьте внимательны к эмоциональному состоянию детей!
Зачастую тревожный ребенок уходит в свой внутренний мир. Может стать хамелеоном и жить по принципу:
«Я — как все».


Грубость, демонстративность в поведении может стать обратной стороной тревожности, быть защитной реакцией психики


ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ

Соблюдение данных правил будет содействовать эффективности родительского общения, усовершенствует его методику и технику. При общении с детьми родители должны:

 проявлять постоянную готовность и умение выслушивать ребенка

 отдавать предпочтение советам, избегать стандартных поучений

 создавать семейную атмосферу любви, заботы, защищенности

 перед тем как показать ребенку его ошибки и просчеты в поведении, разговор необходимо начинать с похвалы и одобрения положительных качеств

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, СОЗДАЮЩИХ ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Правило 1: Правила должны выстраиваться на фундаменте доверительных отношений.

Правило 2: Все правила должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка.

Правило 3: Детям надо многократно напоминать об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно.

Правило 4: Правила должны меняться в зависимости от возраста ребенка.

Правило 5: Последствия (наказания) должны вытекать непосредственно из плохого поведения ребенка.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

1. Всероссийский детский телефон
доверия 8-800-2000-122

2. Служба экстренной психологической
помощи «Телефон доверия». Ежедневно,
круглосуточно, бесплатно и анонимно
т. +7 (4712) 22-37-77. Помощь и
поддержка в трудной жизненной
ситуации, а также кризисной ситуации.

3. Областное казенное учреждение для
детей, нуждающихся в психолого-
педагогической, медицинской и
социальной помощи «Курский областной
центр психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»
г. Курск, ул. Кирова, 7
т. +7 (4712) 51-14-75, +7 (4712) 57-20-85
Психолого-медико-педагогическое
обследование детей и подростков,
консультативная и коррекционная
помощь.

4. Муниципальное казенное учреждение
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Гармония»
г. Курск, ул. Институтская 48
т. +7 (4712) 22-35-15
Консультативная и информационная
помощь детям, семьям и педагогическим
работникам города.

ТЫ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ!

Если по каким-то причинам
ты не можешь обсудить проблему
с родителями, поговори со
школьным психологом или
другим специалистом, которому
доверяешь.

Психолог поможет справиться со
стрессом, подскажет, как лучше
строить отношения с одноклас-
сниками и родителями, как следует
действовать в сложной ситуации.

ОКУ «Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»



«Формула твоей безопасности» Памятка для подростков



Курск

ПРИВЕТ!

Как ты наверняка знаешь,
некоторые люди ведут себя
небезопасно для них самих:
понапрасну рискуют жизнью,
не берегут здоровье, нарушают
законы.

Ты когда-нибудь задумывался о
том, почему люди так поступают?

**Может быть, наши упражнения
помогут тебе найти ответ
на эти вопросы.**

УПРАЖНЕНИЕ ○

Для того, чтобы справиться с
трудностями, нужно знать себя.

Любые зависимости уничтожают в
человеке лучшее, поэтому важно
одновременно беречь свои сильные
стороны и опираться на них в решении
жизненных трудностей.

Возьми лист бумаги и озаглавь его
«Мои сильные стороны».

Напиши не менее 20 вариантов.
Впиши, какие особенности, качества и
способности помогают тебе в жизни?

Возвращайся к чтению этого листка,
когда тебе будет тяжело и нужно
принять важное решение!



УПРАЖНЕНИЕ Δ

Помочь самому себе бывает
возможно, если поможешь другим.
Попробуй представить, что к тебе за
помощью обращается твой друг —
человек, которого ты ценишь и
уважаешь. Он говорит, что разочаро-
ван в жизни и зол на себя, весь мир и
судьбу.

Напиши не менее 10 высказы-
ваний. Это будут слова под-
держки? Какими словами ты
постараешься ему помочь? Может,
это будут предложения или дельные
мысли о смысле жизни?

Когда закончишь составлять эти
высказывания, посмотри их еще
раз и запомни. Вернись к этому
списку через несколько дней.
Хочешь ли ты немного изменить
некоторые формулировки?
Хочешь ли ты ещё что-то добавить?
Теперь, если в жизни тебе
придётся столкнуться с
трудностями, ты можешь
вспомнить это упражнение. Тогда
эти высказывания принесут тебе
пользу, ведь человек, которому ты
помогал — **ЭТО ТЫ САМ!**

**Ты сам определяешь свою
жизнь.** Именно ты решаешь,
на что тратить свои силы:
на созидание или разрушение,
на любовь или ненависть,
на увлечения или скуку.

**Мир вокруг тебя
строится тобой, твоими
усилиями и твоими
убеждениями.**

**Отношения с людьми,
отношение к себе, к
будущему — важнейшие
составляющие твоей
счастливой жизни.**

**Ты сам можешь менять
жизнь к лучшему.**



ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ УДАЧИ!

Запомнить!!!!

- То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.
- У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.
- Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом.

Родители! Будьте внимательны и состоянно своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни

Признаки эмоционального неблагополучия ребёнка.

- Снижение интереса к деятельности, которая раньше нравилась.
- Уклонение от общения; нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
- Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
- Изменение сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
- Вялость, хроническая усталость.
- Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
- Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
- Грубость, агрессия, уходы из дома.

**Составитель: педагог-психолог
Ширина
Ольга Сергеевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

ОКУ «Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения



**«Что делать, если ваш ребенок
переживает кризисную
ситуацию»**

Курск

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание ребёнку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.



Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки подростку

Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»

Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»

Провешивание намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

Расширение перспектив: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учёбу, школу и т.п.»

СПРОСИТЕ: «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»

СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!»

СПРОСИТЕ: «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит?»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»

СПРОСИТЕ: «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодёжь в наши дни?»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом»

НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?»

СКАЖИТЕ: «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий раз».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!»

Приложение 2

Сигнальная карта наблюдений за подростком (для классных руководителей)

Цель: выявление маркеров суицидального поведения

Класс _____

Маркеры	ФИ учащегося					
Сниженное настроение более 2 недель						
Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам, систематический пропуск уроков						
Резкое изменение внешнего вида, неряшливость						
Отказ от общения с друзьями, изоляция						
Публикация депрессивных статусов						
Часто (периодически) плачет						
Снижение интересов, постоянная скука (ничего не хочу, все неинтересно)						
Снижение удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась						
Поглощенность темой смерти (рисунки в тетради, разговоры, обсуждение фильмов или случаев данной тематики)						
Сложность во взаимоотношениях с педагогами, одноклассниками						
Повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалу и награды						
Повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей)						
Враждебность или выраженная тревога						
Значительные изменения аппетита (потеря аппетита)						
Косвенные высказывания о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Вам не						

придется больше обо мне волноваться», «Без меня всем будет лучше»						
Всего						