

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ульяновский государственный университет»
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»

О. И. Ефимова, В. Б. Салахова, Н. В. Сероштанова

**«СПАСТИ ОТ ПРОПАСТИ»,
ИЛИ НАУЧНО-ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
ИЗУЧЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Монография

Ульяновск – Москва
2017

УДК 159.923
ББК 88.532+88.573.2
Е91

Печатается по решению:

*Ученого совета факультета гуманитарных наук и социальных технологий
Ульяновского государственного университета (протокол № 7 от 21 ноября 2016 года)*

*Ученого совета ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»
(протокол № 1 от 13 февраля 2017 года)
в рамках реализации государственного задания (проект № 29.9200.2017/5.1)*

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор кафедры нейро- и патопсихологии
Московского городского психолого-педагогического университета **Н. М. Иовчук;**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики
Ульяновского государственного университета **И. В. Михайлова**

Ефимова, О. И.

Е91 «Спасти от пропасти», или Научно-прикладные аспекты изучения суицидальной активности несовершеннолетних : моногр. / О. И. Ефимова, В. Б. Салахова, Н. В. Сероштанова. – Ульяновск : УлГУ, 2017. – 332 с.

ISBN 978-5-88866-656-2

В монографии рассматриваются научно-методические и организационно-методические основы профилактической деятельности. Представлен инновационный опыт по профилактике суицидального поведения детей и подростков, используемый в регионах России, предлагаются авторские программы, адресованные основным целевым группам профилактической работы.

Монография предназначена для руководителей и педагогов образовательных организаций, специалистов методических центров и центров психолого-медико-социального сопровождения (ПМСС), представителей органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области профилактических и реабилитационных мер по предотвращению детского и подросткового суицида.

Данная работа может быть полезна психологам, педагогам, социальным работникам и другим специалистам, работающим с различного рода девиациями. Кроме того, данная монография может быть использована при подготовке студентов-психологов к работе в области профилактики асоциального поведения несовершеннолетних.

УДК 159.923
ББК 88.532+88.573.2

ISBN 978-5-88866-656-2 © Ефимова О. И., Салахова В. Б., Сероштанова Н. В., 2017
© Ульяновский государственный университет, 2017
© ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Тезаурус.....	6
<i>Глава 1. Концептуальные основания профилактической деятельности по предупреждению суицидального риска в детско-подростковой среде.....</i>	<i>10</i>
1.1. Нормативное правовое регулирование профилактики суицидального поведения обучающихся.....	10
1.2. Мониторинг состояния работы по профилактике суицидального риска в детско-подростковой среде в образовательных организациях России	16
1.3. Научно-методические основы работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях.....	25
<i>Глава 2. Технологии работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях</i>	<i>37</i>
2.1. Направления и формы профилактической работы с детьми и подростками.....	40
2.2. Повышение компетентности педагогических работников по проблеме профилактики суицидального поведения	61
2.3. Психолого-педагогические технологии работы с родителями	77
Заключение	91
Список литературы	93
<i>Приложение 1. Программы победителей Всероссийского конкурса «Родительский всеобуч» по профилактике суицидального риска среди детей и подростков.....</i>	<i>107</i>
<i>Приложение 2. Методический инструментарий для родителей и подростков</i>	<i>257</i>
<i>Приложение 3. Волонтеры «спасают от пропасти»</i>	<i>320</i>

Введение

Продолжающийся рост суицидальной активности в большинстве экономически развитых стран мира ставит вопрос о факторах суицидального поведения и выработке системы превентивных средств. В 1999 году ВОЗ приступила к осуществлению программы SUPRE – всемирной инициативы по превенции самоубийств, в связи с чем было рекомендовано странам с высоким и средним уровнем суицидальной активности разрабатывать и внедрять национальные превентивные программы с учетом специфических проявлений данной проблемы, а также культурных традиций, системы ценностей и особенностей социальной структуризации в каждой отдельной стране. Особенно тревожит статистика по подростковым суицидам: по последним данным (2014 год), среди подростков 15-19 лет отмечается 5,9 случая суицида на 100 тыс. человек, и Россия остается на первом месте в мире по количеству суицидов среди подростков. В разработанной Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (Указ Президента РФ от 9 октября 2007 года № 1351) предполагается сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы.

В Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы (Указ Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761) отмечается, что «проблемы, связанные с созданием комфортной и доброжелательной для жизни детей среды, сохраняют свою остроту и далеки от окончательного решения», а в качестве первоочередных мер по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков называется «система мер по предотвращению подросткового суицида, включая проведение психологическими службами образовательных учреждений профилактической работы с детьми, родителями, социальным окружением ребенка, а также

разработка программы противодействия пропаганде молодежных суицидов в интернет-среде».

Профилактика суицидального поведения подростков в нашем обществе может идти в различных сферах нашей жизни, и все-таки образовательная среда выступает в качестве системообразующей в сфере превенции подростковых суицидов, что обусловлено рядом присущих ей значимых характеристик: имманентной гуманности педагогического процесса; выраженной социальной ответственности специалистов; сформированной системы управления педагогической деятельностью (планирование, оценка, контроль и рефлексия), позволяющей алгоритмизировать профилактическую работу; вариативности форм и методов целенаправленного воздействия на развивающуюся личность.

Вместе с тем не вызывает сомнения значимость школы как основного института социализации, она (практически единственная в ряду других институтов) может выступить субъектом решения серьезной общественной проблемы – превращения большинства индивидуальных психологических девиаций (в т. ч. суицидального и аддиктивного поведения) в массовые социальные, с соответствующими трансформированными характеристиками.

В связи с этим остро стоит вопрос как об изучении факторов суицидального поведения в подростковой и молодежной среде образовательных организаций, так и о выработке системы превентивных средств и их апробации в образовательных организациях Российской Федерации.

В фокусе научно-исследовательской разработки находятся три аспекта превенции: исследование факторов подросткового суицида, своевременное выявление суицидального риска, создание механизма решения проблемы и его апробации. В связи с чем необходимы как глубокий анализ факторов суицидального поведения у учащихся и выделение групп риска, так и разработка научно обоснованных программ профилактики суицидального поведения. Обобщение научных (психолого-педагогических) данных в контексте изучения суицидального поведения и создания профилактических программ позволит не только расширить и модифицировать научно-методическое обеспечение системы образования по предупреждению суицидального поведения учащихся, но и найти основания (или направления) для создания Национальной стратегии в сфере превенции суицидов.

Тезаурус

Акцентуация характера – чрезмерное усиление отдельных черт характера и их сочетаний, представляющих крайние варианты нормы. Акцентуация характеризуется тенденцией к социально положительному и социально отрицательному развитию в зависимости от воздействия среды и воспитания.

Взаимодействие – процесс совместного достижения общей цели, при котором каждый его участник, по-своему решая связанные с ее достижением конкретные задачи, влияет и на других участников.

Группа риска – категория детей и подростков, более других склонная совершать аморальные или уголовно наказуемые поступки.

Деадаптация – психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического или психофизиологического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации. Различают патогенную, психическую, социальную деадаптацию детей и подростков.

Деморализация – моральное разложение, утрата нравственных критериев, упадок духа, дисциплины.

Депривация психическая – психическое состояние страдания, которое возникает вследствие длительного ограничения человека в удовлетворении его основных потребностей. Наиболее опасны для полноценного развития сенсорная, эмоциональная, коммуникативная формы депривации. Характеризуется выраженными отклонениями в эмоциональном и интеллектуальном развитии (нарушение эмоциональных контактов, задержка в развитии речи, развитии тонкой моторики, интеллекта).

Деструкция – разрушение, **деструктивное** – разрушающее поведение, противоположное – конструктивное поведение.

Истинная попытка суицида – акт, потенциально направленный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни.

Краудсорсинг (англ. *crowdsourcing*, *crowd* – толпа и *sourcing* – использование ресурсов) – передача определенных функций неопределенному кругу лиц, решение общественно значимых задач силами множества подготовленных добровольцев. Самый яркий пример краудсорсинга – интернетная Википедия.

Негативные отклонения в поведении человека – система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушения процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Несуицидальное самоповреждающее поведение – наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни, с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

Остановленная попытка суицида – самостоятельно прерванная попытка суицида.

Отклоняющееся (девиантное) поведение (лат. *deviatio* – отклонение) – поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам (стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.). Негативные отклонения в поведении человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушения процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Прерванная попытка суицида – не состоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида.

Рефлексия (лат. *reflexio* – обращение назад) – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Осознание действующим лицом или субъектом того, как они в действительности воспри-

нимаются и оцениваются другими лицами или общностями, собственный анализ произошедших отношений или ситуаций.

Ригидность (от лат. *rigidus* – жесткий, твердый) – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки.

Сензитивность – повышенная чувствительность человека к происходящим событиям. Обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний. Сензитивным людям свойственны робость, застенчивость, впечатлительность, склонность к продолжительному переживанию прошедших и предстоящих событий, чувство собственной недостаточности, тенденция к развитию повышенной моральной требовательности к себе и заниженного уровня притязаний.

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

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

Суицид (самоубийство) – намеренное лишение себя жизни. Это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, жестокость окружающих, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания и др.

Терпимость – уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности.

Толерантность – ценность и социальная норма гражданского общества, проявляющаяся в праве всех индивидов гражданского общества быть различными, обеспечении устойчивой гармонии между различными конфессиями, политическими, этническими и другими социальными группа-

ми, уважении к различным культурам, цивилизациям и народам, готовности к пониманию и сотрудничеству с людьми, различающимися по внешности, языку, убеждениям, обычаям и верованиям, социальному положению, к различным профессиям, между детьми и родителями.

Факторы риска суицида – внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

Фрустрация (от лат. *frustratio* – обман, тщетное ожидание, расстройство, неудача) – психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствия достижению цели. Проявляется в ощущениях гнетущего напряжения, тревоги, отчаяния, гнева, чувстве безысходности и др. Одной из защитных реакций при фрустрации выступает агрессивность ребенка. Зачастую причиной описанных состояний являются унижения и оскорбления со стороны родителей, учителей. Фрустрация – это и психическое состояние нарастающего внутреннего напряжения, возникающее при наличии реальных или мнимых препятствий на пути к достижению цели, удовлетворению потребности, желания. Состояние фрустрации может сопровождаться разочарованием, тревожностью, чувством безысходности и отчаяния, агрессией и другими отрицательными переживаниями.

Эмпатия (греч. *empathia* – сопереживание) – постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания.

Глава 1

Концептуальные основания профилактической деятельности по предупреждению суицидального риска в детско-подростковой среде

1.1. Нормативное правовое регулирование профилактики суицидального поведения обучающихся

В настоящее время профилактика суицидального поведения регулируется следующими нормативными правовыми актами:

- Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается общеконституциональное право любого человека на жизнь).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июня 1999 года № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

В частности, статьей 14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении, выявлять подростков и семьи, находящиеся в социально опасном положении.

В соответствии со статьей 9 данного закона органы образования должны незамедлительно сообщить в комиссию, инспектору по делам несовершеннолетних, в органы прокуратуры о фактах семейного неблагопо-

лучия, ненадлежащего исполнения родителями своих обязанностей, что не всегда исполняется и зачастую влечет за собой трагические последствия.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Закон четко определяет информационную продукцию, не допустимую для детской аудитории, и регламентирует проведение экспертизы информационной продукции.

Статьей 5 данного закона к информации, запрещенной для распространения среди детей, относится информация, побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству. А к информации, распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено, относится информация, вызывающая у детей страх, ужас или панику, в том числе представляемая в виде изображения или описания в унижающей человеческое достоинство форме ненасильственной смерти, самоубийства и (или) их последствий.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Статья 41 регламентирует обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации. Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают: проведение профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации; расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 № 1101 «О единой автоматизированной информационной системе «Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено».

Согласно данному постановлению, в соответствии с критериями оценки информации, утвержденными межведомственным приказом Роскомнадзора, ФСКН России и Роспотребнадзора от 11.09.2013 № 1022/368/666, проводится экспертиза ссылок в сети Интернет. При наличии запрещенной информации о способах совершения самоубийства и (или) призывов к их совершению принимается решение о блокировании данных ссылок.

- Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Указом Президента РФ от 9 октября 2007 года № 1351.

В данной концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы.

- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761, а также План первоочередных мероприятий до 2014 года по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.10.2012 № 1916-р, и План мероприятий на 2015-2017 годы по реализации важнейших положений Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 05.02.2015 № 167р.

В числе мер по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков указана разработка системы мер по предотвращению подросткового суицида, включая подготовку психологов в системе здравоохранения для работы с детьми и подростками с суицидальными наклонностями, а также организацию проведения психологическими служ-

бами образовательных организаций профилактической работы с детьми, родителями, социальным окружением ребенка.

В планы реализации Национальной стратегии включены:

– Организация обучения педагогических, медицинских, социальных работников и иных специалистов, работающих с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также обучения родителей по вопросам профилактики суицидального поведения обучающихся.

– Разработка и реализация комплекса мер по раннему выявлению и профилактике аддиктивного и девиантного поведения детей и молодежи, в т. ч. суицидального поведения.

• Кодифицированные законы:

○ Кодекс об административных правонарушениях РФ.

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

○ Уголовный кодекс РФ.

Так как нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди школьников и подростков, то не менее важно, что уголовная ответственность предусмотрена статьями:

Ст. 115 – Умышленное причинение легкого вреда здоровью («наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до четырех месяцев»).

Ст. 116 – Побои («наказываются штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до шести месяцев, либо арестом на срок до трех месяцев»).

Ст. 117 – Истязание («наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до трех лет, либо лишением свободы на тот же срок»).

Ст. 118 – Причинение тяжкого вреда здоровью по неосторожности («наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев»).

А также:

Ст. 110 – Доведение до самоубийства (путем физического или морального унижения) («наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на тот же срок»).

Ст. 125 – Оставление в опасности («наказывается штрафом в размере до восьмидесяти тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо принудительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года»).

Ст. 156 – Неисполнение обязанностей по воспитанию детей, сопряженное с жестоким обращением («наказывается штрафом в размере до ста тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года, либо обязательными работами на срок до четырехсот сорока часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо принудительными работами на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового, либо лишением свободы на срок до трех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет или без такового»).

○ Семейный кодекс РФ.

Кроме того, за ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав (ст. 69 Семейного кодекса РФ), ограничения (ст. 73 Семейного кодекса РФ), отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровью (ст. 77 Семейного кодекса РФ).

Не являются нормативными правовыми, но непосредственно связаны с проблемой профилактики суицидального поведения следующие акты управления:

- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков». Оно указывает, что жестокое обращение взрослых с детьми и подростками приводит их к отчаянию, безысходности и, как следствие, к самоубийству.

- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.05.2003 № 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков». Минобрнауки России решает ужесточить меры по контролю за органами управления образованием, дает новые рекомендации руководителям органов управления образованием и просит ежеквартально предоставлять информацию о случаях суицида. В отличие от письма Минобрнауки России от 26.01.2000 № 22-06-86, приоритет в профилактике суицидов среди несовершеннолетних отдается психологическим службам, а не органам управления образованием. Также делается акцент на необходимость межведомственного взаимодействия органов профилактики суицида несовершеннолетних для достижения поставленных задач.

- Постановления Минтруда России от 19.07.2000 № 53 и № 54 «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр психолого-педагогической помощи населению» и «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр экстренной психологической помощи по телефону». Работа центров направлена на реализацию права семьи и детей на защиту и помощь со стороны государства.

- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 20.09.2004 № 01-130/07-01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

Оно указывает на продолжающийся рост числа суицидов несовершеннолетних, несмотря на неоднократные обращения Министерства образования Российской Федерации к данной проблеме. Акцент делается на организацию работы социально-психологических служб образовательных учреждений, а также на организацию в регионах работы телефонов экстренной психологической помощи.

- Рекомендации по ограничению доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети «Интернет», причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования¹, изданные в 2014 году.

В рекомендациях подробно рассматривается деятельность специалистов системы образования, в том числе говорится о необходимости оценки педагогами возможного негативного влияния интернет-контента на обучающихся.

1.2. Мониторинг состояния работы по профилактике суицидального риска в детско-подростковой среде в образовательных организациях России

Анализ результатов мониторинга показал, что снижение уровня детского суицида в значительной степени зависит от деятельности образовательной организации в названном направлении, обеспеченности содержательными диагностическими и профилактическими материалами и наличия специалистов – психологов, социальных работников.

¹ Рекомендации по ограничению доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети «Интернет», причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования. – М.: Министерство образования и науки РФ, Министерство связи и массовых коммуникаций РФ, 2014. – 47 с.

Для обеспечения эффективности мониторинга необходимо организовывать и проводить его как комплексный мониторинг суицидального поведения и его профилактики. Только в этом случае возможно соотнесение внутри него показателей мер профилактики с ее конкретными результатами.

В 2013 году в мониторинге приняли участие 38 субъектов Российской Федерации, что составило 45,8 % от числа всех субъектов, в 2014 году – 73 субъекта² (88 %). Удвоение числа респондентов может служить показателем того, что сам факт проведения мониторинга выступает внешним мотиватором для выстраивания системной профилактической работы в ряде регионов.

Поскольку исследование состояния работы по профилактике детского суицида осуществляется по единой методике, возможно проведение сопоставительного анализа полученных данных по годам по целому ряду вопросов.

Основой любой деятельности является ее планирование и программирование, тем не менее наличие в регионе комплексного плана работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях, который является основополагающим документом при организации межведомственного взаимодействия в рамках профилактической работы, отметило 80 % респондентов. Это практически совпадает с данными 2013 года – 84,2 % и 2014 года – 80,8 % регионов. Несколько меньший абсолютный показатель может быть объяснен абсолютным увеличением выборки. Вместе с тем комплексные планы отсутствуют в 18 регионах: Амурской, Владимирской, Вологодской, Липецкой, Нижегородской, Смоленской, Псковской, Самарской, Саратовской, Челябинской и Ярославской областях, Санкт-Петербурге, Еврейской автономной области, Республиках Бурятия, Удмуртия, Хакасия, Кабардино-Балкарской и Чеченской. В ряде вышеперечисленных регионов такие планы отсутствовали и в 2014 году.

Что касается наличия региональных программ по профилактике суицидального поведения детей и подростков, то здесь картина несколько ху-

² Поскольку исследование проводилось до включения в состав субъектов Российской Федерации Крымского федерального округа, результаты анализировались без его учета.

же. Региональные программы разработаны только в 29 из 74 субъектов Российской Федерации, принявших участие в мониторинге, что составляет 39 %. В 2014 году на наличие региональных программ указали 27 из 73 субъектов Российской Федерации, что составляет 37 %.

Обращает на себя внимание тот факт, что в 12 субъектах нет ни комплексного плана, ни региональной программы по профилактике суицидального поведения детей и подростков. При этом большинство из них довольно высоко оценивают уровень организации профилактической работы в регионе: от 5 до 7 баллов по десятибалльной шкале. Возникает закономерный вопрос об адекватности данной самооценки.

По вопросу выделения детей в «группе риска» по суицидальному поведению получены следующие статистические данные: среди детей 7-10 лет в группе риска – 9248 человек, 11-16 лет – 33 269, 17-18 лет – 8813. Это составляет 0,44 % от общего числа детей в регионах, указавших данные.

Полученные в ходе мониторинга данные, так же как и в 2013-2014 годах, позволяют говорить об организации на территории Российской Федерации широкомасштабной работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков, разработке новых подходов к решению данной проблемы. Вместе с тем именно здесь, так же как и в прошлом году, наблюдается наибольшая дифференциация регионов.

Значительную роль в научно-методическом обеспечении профилактической работы должны играть опытно-экспериментальные площадки, где могут создаваться и/или апробироваться технологии, модели и др. По данным 2015 года, функционируют такие региональные площадки только в 24 субъектах Российской Федерации (32 % респондентов). В 2014 году насчитывалось 37 % субъектов.

Дифференциация между регионами и округами сохранилась достаточно сильная. В 2015 году максимальное число экспериментальных площадок отмечено в Центральном федеральном округе – 129 площадок в шести регионах (в 2014 году лидировал Уральский федеральный округ); на втором месте – Сибирский федеральный округ: 47 площадок в пяти регионах. По одной экспериментальной площадке функционирует в Дальневосточном федеральном округе (Республика Саха (Якутия)) и Северо-Западном федеральном округе (Мурманская область). В то же время в 2014 году

в Приволжском федеральном округе не было указано ни одной экспериментальной площадки, а в 2015 году отмечено 7 площадок в пяти регионах. Такое непостоянство в ответах регионов может служить показателем их недостаточной информированности в данных вопросах.

Важным звеном в организации работы по профилактике суицидального поведения в детской и молодежной среде выступают психологические службы. В среднем в 2015 году по всем субъектам Российской Федерации 57 % образовательных организаций имеют в своем составе психологические службы (табл. 1).

Таблица 1

Общее число психологических служб в образовательных организациях

Год	Наличие психологических служб в образовательных организациях					
	Общего образования		Профессионального образования		Высшего образования	
	Всего	в %	Всего	в %	Всего	в %
2014	20 995	49	1813	42	433	44
2015	22 268	60	1579	58	527	49

Что касается укомплектованности психологических служб специалистами, то здесь наблюдается следующая картина (рис. 1): достаточно высокая укомплектованность отмечена практически в 70,8 % регионов; в 18 регионах (25 % от общего числа регионов) число подготовленных специалистов в составе психологических служб составляет менее 50 %. В 2014 году такая ситуация отмечена в 14 регионах (19 % от общего числа регионов).

Практически на 100 % укомплектованы квалифицированными специалистами-психологами образовательные организации в шести регионах: Республика Хакасия, Хабаровский край, Камчатский край, Волгоградская, Тюменская области, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра (8 % респондентов). Менее чем на 30 % – Липецкая, Воронежская области, Республика Татарстан. В 2014 году такая ситуация была только в одном регионе – Республике Карелия.

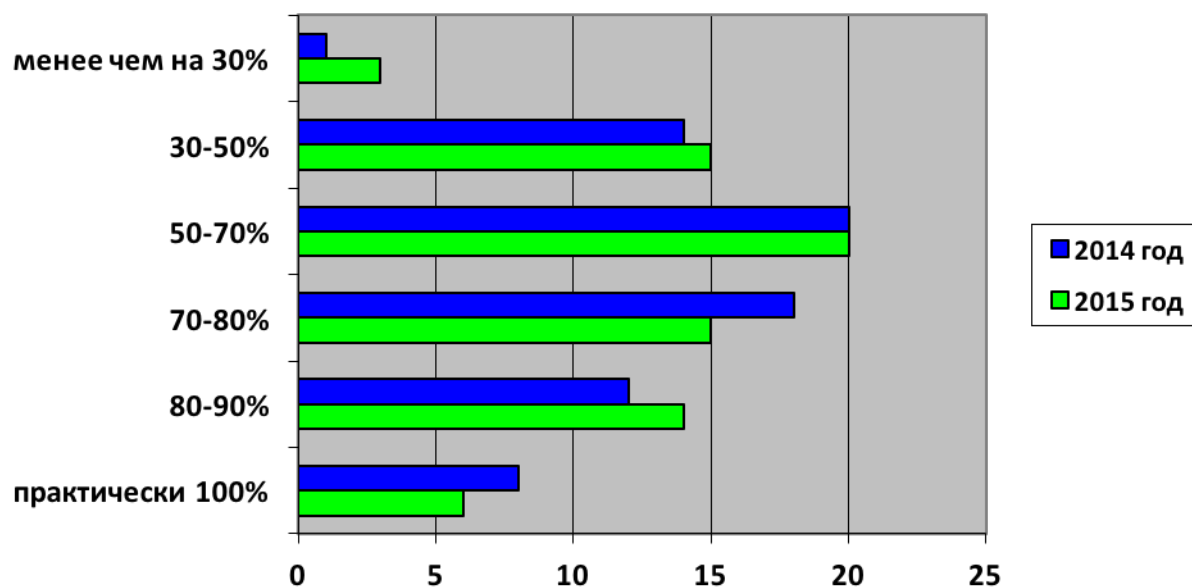


Рис. 1. Укомплектованность психологических служб в регионах специалистами

Еще одним важным региональным ресурсом выступают структуры, обеспечивающие деятельность по профилактике суицидального поведения детей и подростков. Суммарно по всем 74 регионам в 2015 году картина выглядит следующим образом: 1328 служб экстренной психологической помощи, 1377 детских телефонов доверия, 730 центров психолого-медико-социального сопровождения (ПМСС), 618 образовательных организаций для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, 603 полипрофессиональные выездные бригады помощи детям и их семьям (рис. 2). В масштабах страны этого количества явно недостаточно.

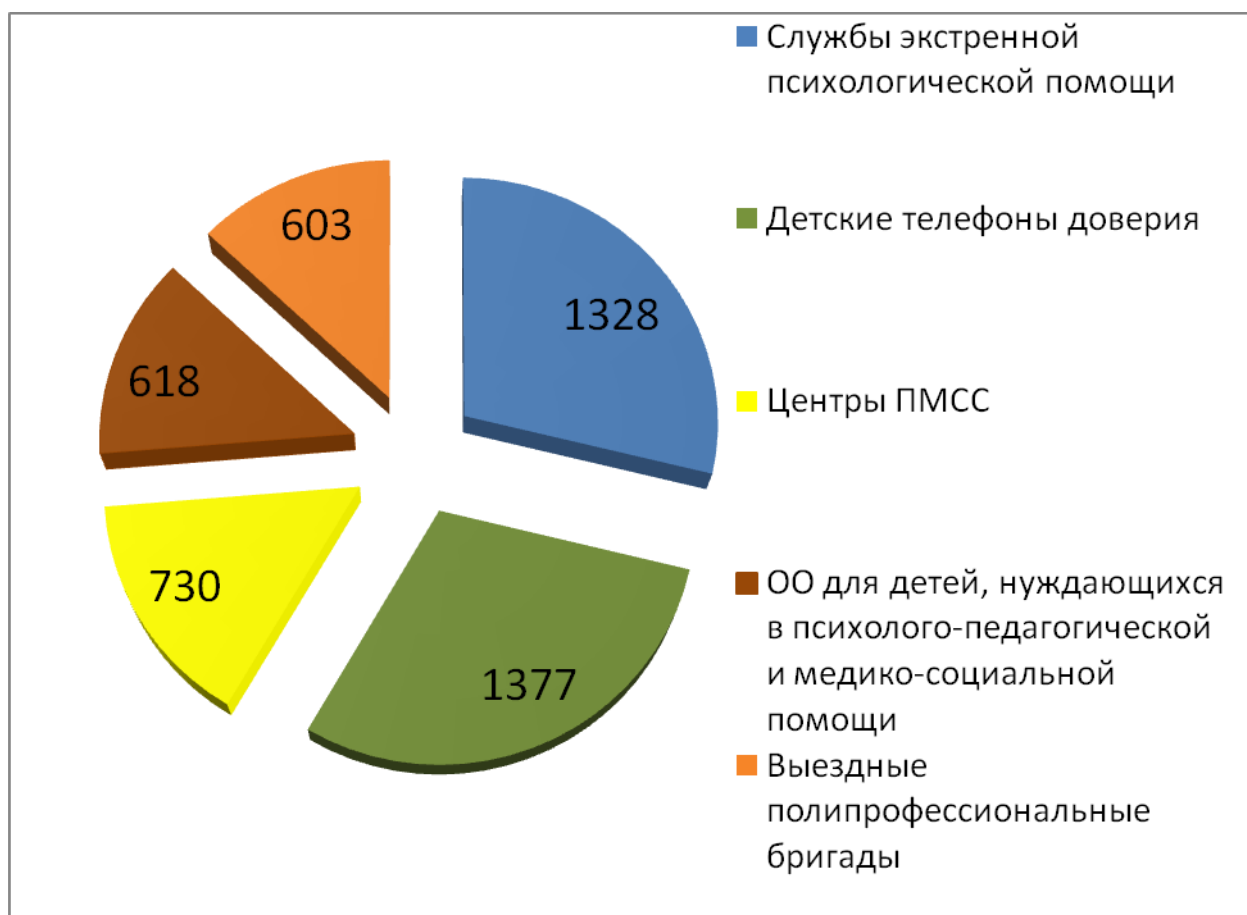


Рис. 2. Общее число действующих в регионе структур, обеспечивающих деятельность по профилактике детского суицида

В 2014 году были следующие данные: служб экстренной психологической помощи и детских телефонов доверия – 1672, психолого-медико-педагогических комиссий – 1981, образовательных организаций для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, – 99, полипрофессиональных выездных бригад помощи детям и их семьям – 363. Таким образом, наблюдается увеличение количества структур, обеспечивающих деятельность по профилактике суицидального поведения детей и подростков, в регионах.

Среди причин суицидального поведения в последнее время исследователи отмечают свободный доступ детей к информации, наносящей вред их жизни и здоровью, в том числе в сети Интернет, а также развивающую-

ся мобильную и интернет-зависимость. Исследования взаимосвязи между указанными причинами и суицидальной активностью детей и подростков ведутся в 52 из 74 регионов, принявших участие в мониторинге, что составляет 70 %. В 2014 году такую работу отметили 47 из 73 регионов (64 %).

Блок вопросов мониторинга был посвящен анализу наличия и уровня квалификации специалистов, которые участвуют в работе по профилактике суицидального поведения детей и подростков. Достаточно специалистов лишь в четырех регионах (Тамбовская, Тюменская области, Камчатский край, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра)³, в остальных 70 ощущается их дефицит. 17 субъектов Российской Федерации (Республика Башкирия, Республика Коми, Архангельская, Волгоградская, Вологодская, Воронежская, Ивановская, Калининградская, Костромская, Липецкая, Магаданская, Томская и Челябинская области, Пермский край, Забайкальский край, Санкт-Петербург, Еврейская автономная область) отметили, что специалистов в области профилактики суицидального поведения детей и подростков явно недостаточно.

Что касается квалификации специалистов, то и здесь существуют проблемы. Как видно из диаграммы (рис. 3), квалификацию специалистов, которые участвуют в работе по профилактике суицидального поведения детей и подростков, эксперты не оценили очень высоко ни в одном регионе. 51 % регионов отметили, что качество подготовки специалистов не выше среднего уровня.

В 2015 году высоко оценили квалификацию специалистов эксперты в следующих регионах: Астраханской, Волгоградской, Воронежской, Мурманской, Пензенской, Саратовской, Тамбовской и Тюменской областях, Камчатском крае. В 2014 году такая оценка была дана ситуации в Республиках Мордовия, Тыва, Адыгея; Пензенской, Саратовской, Воронежской, Тамбовской, Ленинградской, Архангельской, Тюменской, Волгоградской областях; городе Москве. То есть 6 регионов сохраняют ведущую позицию по уровню квалификации специалистов.

³ В 2014 году их число составляло 11.

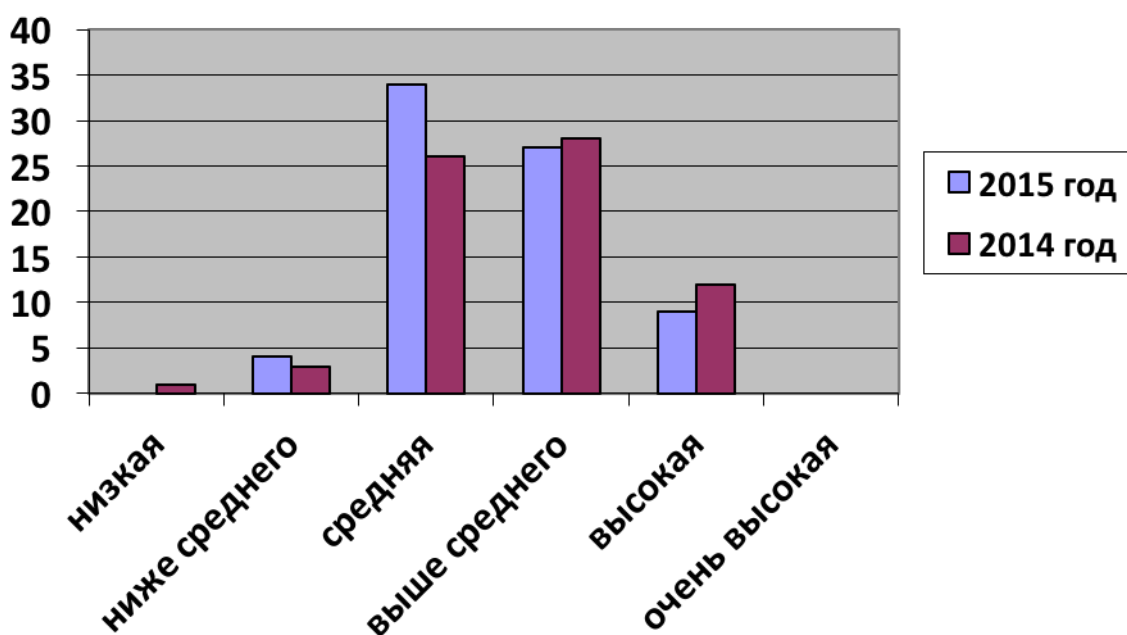


Рис. 3. Уровень квалификации специалистов, которые участвуют в работе по профилактике суицидального поведения детей и подростков, в регионах

На фоне невысокой обеспеченности специалистами не очень высокое качество подготовки имеющихся не может не вызывать обеспокоенности.

В то же время во всех регионах активно проводится работа по повышению компетентности специалистов по проблеме профилактики суицидального поведения детей и подростков: суммарно за год было проведено 508 конференций, общее число участников которых превысило 55 000 человек; 2349 семинаров с участием более 107 000 человек. В среднем это 7 конференций и 32 семинара на один обследованный регион.

Наиболее эффективной формой развития профессионализма остаются курсы повышения квалификации. По данным регионов, суммарно проведено 379 курсов для педагогов-психологов, 188 – для руководителей образовательных организаций, 190 – для социальных работников и 195 – для классных руководителей. В среднем это 13 курсов на один регион. Общее число слушателей курсов повышения квалификации составило 35 905 человек.

Данные, полученные в 2014 году, находятся примерно в этом же диапазоне: в среднем 11 конференций и 14 курсов повышения квалификации на один обследованный регион.

Основной блок работы по профилактике суицидального поведения в образовательных организациях – это работа непосредственно с детьми и подростками. Чаще всего это классные часы; психологические тренинги, упражнения для снятия стрессов, агрессии и конфликтов у детей; индивидуальные развивающие занятия и беседы с трудными подростками; конкурсы рисунков, посвященные Всемирному дню предотвращения самоубийств; круглые столы; встречи с представителями религиозных конфессий и др.

По данным 2015 года, с детьми и подростками в регионах, принявших участие в мониторинге, суммарно за год было проведено около 350 тысяч различных мероприятий с охватом более 5,7 миллиона человек. Это и диагностические мероприятия, тренинги, и акции, семинары, и включение детей в социально значимую деятельность.

Еще одним субъектом профилактической работы выступают родители, в первую очередь как «законодатели» внутрисемейного уклада, детско-родительских отношений. С родителями проблемы суицидального поведения детей рассматриваются на родительских собраниях, лекториях, консультациях и т. д. Суммарно в 74 регионах за год проведено 181 685 таких мероприятий, в которых приняли участие более 5 миллионов родителей. Ряд регионов отмечает специальную работу с родителями детей «группы риска», с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию.

Конечно, мониторинг не дает понимания, системно ли ведется профилактическая работа в каждой образовательной организации, не указаны ли в ответах подходящие к случаю виды мероприятий, имевшие совсем другие цели. Тем не менее его ежегодное проведение побуждает управленцев и педагогов к поиску путей, методов и форм профилактической деятельности.

В последние годы к профилактической работе активно начинают привлекать волонтеров – это отметили в 2015 году 63 субъекта (85 % респондентов), в то время как в 2014 году – только 78 %. Волонтеры из числа старшеклассников, родителей, студентов вузов, медицинских работников,

представителей религиозных конфессий и др. участвуют в подготовке и проведении акций, игр, конкурсов, социальных опросов, тематических информационных классных часов, профилактических занятий, занятий с элементами тренинга, театрализованных представлений, агитационных выступлений, оформлении и распространении информационных листовок, буклетов.

Сложившаяся система работы в регионах обеспечивает профилактику суицидального поведения в образовательной среде, которая включает организацию психолого-педагогического сопровождения обучающихся и их родителей, обучение педагогического коллектива навыкам раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних, совместную деятельность с учреждениями других ведомств (здравоохранение, социальная защита, органы внутренних дел). Работа по профилактике суицидального поведения обучающихся ведется как в рамках реализации основных, так и дополнительных образовательных программ общего образования.

Тем не менее проблема суицидального поведения среди несовершеннолетних остается достаточно актуальной, именно поэтому в качестве перспектив развития профилактики называются такие направления работы, как повышение квалификации специалистов, поиск эффективного информирования родителей и законных представителей несовершеннолетних о суицидальном риске, улучшение социальной среды для детей.

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

Проведенный анализ проблематики суицидального поведения, а также завершенных суицидов и суицидальных попыток в детском и подростковом возрасте свидетельствует, что большинство подростков, совершивших суицидальные попытки, были учащимися школ, а одними из ведущих в классификации психотравмирующих ситуаций являются негативные феномены, порожденные школьной жизнью: школьная дезадаптация,

неуспех в учебе, отвержение подростка в классе, конфликт с учителями, дидактогенная (пограничные расстройства психики, связанные с травмирующим воздействием на ребенка самого процесса обучения), дидастаскалогенная (невротическое нарушение, связанное с влиянием авторитарного стиля педагога на психическое состояние ребенка) и др.

В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. С введением ФГОС изменился не только социальный заказ – на государственном уровне признана задача развития ребенка в качестве основного результата и основной ценности образовательных воздействий. Введение нового стандарта общего образования существенно изменяет всю образовательную ситуацию в школе, определяя точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды школы.

В широком смысле образовательную среду можно понимать как структуру, включающую несколько взаимосвязанных уровней: к глобальному уровню можно отнести общемировые тенденции развития культуры, экономики, политики, образования, глобально-информационные сети и др.; к региональному уровню (страны, крупные регионы) – образовательную политику, культуру, систему образования, жизнедеятельность в соответствии с социальными и национальными нормами, обычаями и традициями, средства массовой коммуникации и др.; к локальному уровню – образовательную организацию (ее микрокультуру, микроклимат), ближайшее окружение, семью. В узком смысле слова к среде можно отнести лишь непосредственное окружение индивида, именно оно может оказывать наиболее сильное влияние на становление и развитие человека.

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

Слово «превенция» (профилактика) произошло от лат. «предшествовать, предвосхищать». Профилактика суицидального поведения предполагает систему мер, способ организации окружающей среды, способствующей формированию жизнестойчивой личности и предполагающей освое-

ние средств и способов разрешения возникающих у человека проблем, а также систему мониторинга состояния человека, позволяющую выявить признаки суицидального риска и вовремя оказать необходимую помощь.

Целевыми группами (объектами) профилактики суицидального поведения обучающихся являются обучающиеся, специалисты образовательных организаций (педагоги, медицинские работники, педагоги-психологи, социальные педагоги), представители государственных учреждений, участвующие в жизнедеятельности вышеуказанных групп.

Категории детей, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении в образовательной организации: школьники в период адаптации к новым условиям образовательного процесса (1, 5, 10 классы); дети, имеющие школьные трудности; дети с социально-педагогической запущенностью; дети и подростки с отклоняющимся поведением; школьники в период перехода к профильному обучению; дети из неблагополучных семей; дети с особыми образовательными потребностями; отдельные группы школьников в случае возникновения ситуации межличностного конфликта; дети из семей беженцев и переселенцев.

Субъектами профилактической работы являются специалисты образовательных организаций (педагоги, медицинские работники, педагоги-психологи, социальные педагоги), специалисты учреждений социальной защиты населения, сотрудники органов внутренних дел, специалисты системы здравоохранения, представители общественных объединений и организаций, способные оказать помощь детям и подросткам, а также занимающиеся профилактикой и оказанием поддержки семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, представители СМИ.

Изменение парадигмы педагогического образования и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучение, ориентированное на развитие учащихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала. Следует отметить, что образовательная среда наиболее перспективна и в плане превенции суицидальной активности подростков, так как менее латентна, обладает большей информативностью, открытостью для превентивного вмешательства. Специфи-

ческая задача школы в сфере профилактики суицидального поведения несовершеннолетних заключается в проведении именно ранней профилактики, так как ни одна другая структура не в состоянии решить данную задачу. Основой ранней профилактики являются: создание условий, обеспечивающих возможность нормального развития подростков; своевременное выявление типичных кризисных ситуаций, возникающих у учащихся определенного возраста.

Методологическую основу модели психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения составили:

– деятельностный подход как эффективный инструмент анализа и преобразования психолого-педагогической практики (К. А. Абульханова-Славская, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, А. К. Маркова, Д. Б. Эльконин и др.);

– личностно ориентированный подход к организации педагогического взаимодействия, представляющего изучение личности в качестве системообразующего фактора образовательного процесса (Н. А. Алексеев, Е. В. Бондаревская, Б. С. Гершунский, И. С. Якиманская, Е. А. Ямбург и др.);

– структурно-функциональный подход при педагогическом моделировании (В. П. Беспалько, В. В. Давыдов, Л. В. Занков, М. И. Махмутов, В. М. Монахов, В. Д. Шадриков, Е. А. Ямбург и др.).

Теоретической базой создания модели психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения послужили: теории нормального и аномального развития личности (Б. Г. Ананьев, С. А. Беличева, Л. И. Божович, Б. С. Братусь, П. Б. Ганнушкин, Р. Кеттелл, А. Н. Леонтьев, А. Е. Личко, А. Маслоу, Г. Оллпорт, К. Роджерс, З. Фрейд, Е. М. Вроно, Э. Шнейдман и др.); теория мультидисциплинарного знания (А. Г. Амбрумова, С. В. Бородин, Е. М. Вроно, Е. Н. Волкова и др.); концепции социально-психологической дезадаптации личности (А. Г. Амбрумова, Л. И. Анциферова, С. А. Беличева, Е. Н. Волкова, Н. Д. Кибрик, Е. В. Змановская, О. С. Осипова, Н. А. Сирота и др.); практические исследования по превентивной педагогике (С. А. Завражин, Д. В. Колесов, Б. М. Левин, М. М. Прохоров, Л. К. Фортова и др.); концепции суицидального и авитального поведения (А. Г. Амбрумова, Ю. Р. Вагин, Э. Дюркгейм, З. Фрейд, Н. Фарберу, М. Фарбер, Э. Фромм, С. Н. Еникополов, Т. А. Цехмистренко и др.);

концепции профессионального совершенствования педагога (Р. Бернс, А. А. Бодалев, А. А. Деркач, М. М. Кашапов, Т. В. Кудрявцева, И. В. Роберт, Г. С. Сухобская и др.).

Профилактика суицидального поведения детей и подростков в образовательной организации должна строиться на принципах системности, комплексности, содержательной насыщенности, целостности, взаимосвязанности, пролонгированности, преемственности, скоординированности психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса. Общие принципы построения профилактической работы конкретизируются в более частных принципах с учетом того или иного уровня профилактики:

1. На уровне личности: доступности и своевременности помощи и поддержки; гуманизма – вера в возможности ребенка, позитивный подход; реалистичности – учет реальных возможностей ребенка и ситуации; системности – рассмотрение ребенка как целостного, качественно своеобразного, динамично развивающегося субъекта, являющегося частью более широкой системы «человек – мир»; индивидуального подхода – изменение содержания, форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей работы, позиции и возможностей специалиста; деятельностного принципа коррекции – опора на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту.

2. На уровне образовательной организации: профессионализма специалистов – психологов, социальных педагогов, а также учителей и других участников учебно-воспитательного процесса; приоритетности превентивности социальных проблем; сотрудничества с учреждениями и органами, которые занимаются вопросами охраны психического здоровья подрастающего поколения и его профилактикой; опережающего характера психолого-педагогической профилактики; конструктивно-позитивного характера превенции.

3. На уровне государственных учреждений: системности, которая определяет при реализации профилактической деятельности в образовательной среде организационное взаимодействие региональных органов исполнительной власти, органов местного самоуправления и подведомственных им организаций, а также межпрофессиональное взаимодействие спе-

циалистов различных служб и ведомств; стратегической целостности, которая обуславливает для организаторов и активных участников профилактической деятельности на всех уровнях взаимодействия единую стратегию профилактики, включая основные направления, методические подходы и конкретные мероприятия; многоаспектности профилактики, основанной на понимании проблемы суицидального поведения подростков как сложного социально-психологического явления, что обуславливает комплексное использование социальных, психологических и личностно ориентированных направлений и форм профилактической деятельности; ситуационной адекватности превенции, которая определяет соответствие содержания и организации профилактики реальности экономической и социальной жизни и ситуации в стране, регионе, муниципальном образовании; динамичности, которая предполагает подвижность и гибкость связей между структурами и компонентами профилактической системы, обеспечивающих возможность ее развития и совершенствования с учетом достигнутых результатов; эффективного использования ресурсов участников профилактики, в этом случае основная часть задач деятельности реализуется за счет уже имеющихся у социальных институтов содержательных, методических, профессиональных ресурсов; легитимности, которая определяет соответствие любых форм профилактической деятельности в образовательной среде законодательным актам федерального и регионального значения.

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

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

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

Школа, являясь основной социализирующей средой (совместно с семьей), в которой находится ребенок в течение 11 лет, имеет возможность организовывать планомерную целенаправленную работу по формированию жизнестойкости ребенка, раскрытию его потенциала, освоению способов преодоления проблем. Школа имеет ресурс в виде команды специалистов, которая может оказать комплексную помощь при возникновении проблем у несовершеннолетних. Учитывая тот факт, что в настоящее время мы сталкиваемся с явлением кризиса семьи, изменением принципов семейного воспитания, разрушением традиционной иерархической модели семейной организации, утратой родителями, а в некоторых случаях их нежеланием возможности использовать опыт собственного воспитания при организации эффективного взаимодействия со своими детьми, школа призвана оказать профессиональную поддержку семье в ходе психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних, организуя и направляя взаимодействие членов семьи, просвещая родителей и лиц, их замещающих, предлагая принципы, формы и методы воспитания. Школа является и административным учреждением, и непосредственно средой, реализующей внутренние правила и принципы деятельности, т. е. школа может задействовать в организации профилактической работы внутренний и внешний ресурс.

Основные условия успешной практической реализации модели психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с точки зрения оптимизации образовательной среды:

1. Микросоциальные (школьные) условия. Престиж здорового образа жизни в школе. Соответствие участка, здания школы, планировки, площади помещений, микроклимата, светового режима, отделки, оборудования учебных и неучебных помещений, организации школьного питания санитарно-гигиеническим требованиям и современному дизайну. Наличие в школе атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту и желанию все это сбереечь и сохранить. Учет динамики умственной работоспособности при организации учебного труда и отдыха, выборе режимов обучения, составлении недельного расписания; использование на уроках здоровьесберегающих педагогических технологий, минимизация стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов.

2. Понимание руководителями школы, членами администрации и педагогическим коллективом образовательной организации всей значимости решения вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся в процессе получения ими образования, присутствие фактора социального одобрения деятельности, отнесенной к здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ). Наличие у учителя высокой культуры здоровья, реализация им положительной модели здорового образа жизни.

3. Формирование у школьников в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ, находящей одобрение и поддержку в семье и среди сверстников (психологические условия). Особое значение семьи. Именно воспитание в семье закладывает предпосылки здорового или, наоборот, аддиктивного, саморазрушающего поведения.

4. Конструктивная политика школы в отношении здоровья и личностного развития детей и положительный климат в школе и классе. Под такой политикой понимаются те реальные ценности, нормы, правила, которые придают жизни в школе направленность и структуру, позволяют предъявлять адекватные требования к возможностям учеников, устанавливать четкие правила и последовательно их выполнять, соблюдать дисциплину на основе поощрения позитивного поведения, а также позволяют учащимся активно участвовать в жизнедеятельности школы, устанавливать отношения доверия и конструктивного взаимодействия.

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

Организованная таким образом работа позволит создать условия психолого-педагогической комфортности ученика в образовательной организации, обеспечить социальную и психологическую защиту детей, снизить количество дезадаптированных детей, подростков и молодежи; выявить на ранней стадии группы несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию; предотвратить осложнения путем своевременного включения их в программу оказания помощи; снизить количество детей с суицидальным риском, предупредить суицидальные попытки, рецидивы и возникновение осложнений.

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

Организация профилактической работы в образовательной организации включает в себя несколько поуровневых программ:

I. «Я сам» – программа самопомощи подростка (**уровень личности**).

II. «Равный – равному» – модификация программы современного молодежного краудсорсинга (**уровень сверстников**).

III. «Видеть, слышать, понимать» – программа по формированию навыков раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних (**уровень педагогического коллектива**).

Центральным разделом организации профилактики является последняя программа, в которой для каждой школы необходимо определить цели, задачи, формы обучения педагогического коллектива, проработать пути

внедрения программы с выделением нормативных этапов, определить тематический план научно-практических семинаров по специфической профилактике (суицидального поведения) и мероприятия по повышению общей профессиональной компетентности, а также выделить компетенции педагога, освоившего программу, описать ожидаемый результат внедрения программы.

В организации профилактической работы важно не только понимать алгоритм взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса непосредственно в образовательной организации, но и предусмотреть организацию межведомственного сотрудничества на муниципальном уровне.

Миссией профилактической работы должно стать ослабление и устранение социальных и социально-психологических предпосылок, способствующих формированию суицидального поведения и сохранению суицидальной обстановки в школьных коллективах. При этом в системе профилактической работы образовательной организации можно выделить два направления: меры общей профилактики и меры специальной профилактики. Меры общей профилактики должны обеспечивать вовлечение всех учащихся в жизнь школы и предупреждать их неуспеваемость и социальную дезадаптацию. Меры специальной профилактики должны обеспечивать возможность выявления всех учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, и проведения с ними работы на индивидуальном уровне.

В организации деятельности по профилактике суицидального поведения желательно использовать сочетание различных форм.

Первая форма профилактики – организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Профилактика суицидального поведения у подростков включает прежде всего социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

Вторая форма психопрофилактической работы – информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к

принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма – активное социальное обучение социально важным навыкам, которое преимущественно реализуется путем использования группового тренинга. В настоящее время распространены следующие формы тренинга:

а) тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников);

б) тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей);

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

Четвертая форма – организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Альтернативными формами активности признаны познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с некоторой долей риска), значимое общение, любовь, творчество, деятельность.

Пятая форма – организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом.

Шестая форма – активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма – минимизация негативных последствий суицидального поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

По способу организации работы выделяют следующие формы профилактики: *индивидуальная, семейная, групповая работа*. В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться похожие формы и методы.

В качестве методов и приемов профилактической деятельности применяются диагностический инструментарий (использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс-выявления детей групп риска по суицидальному поведению в условиях образовательной организации); психотехнологии личностно ориентированной терапии (индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, аутотренинг, суггестивные программы (проводятся приглашенными специалистами)); реабилитационные психотехнологии (тренинги: транзактный анализ, психодрама, интеллектуальный тренинг, тренинги личностного роста, тренинг рефлексии, ролевая игра и др.); организационные (педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы); информационные методы (памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты, ИКТ).

Методы и приемы работы, которые могут быть рекомендованы в профилактической работе с детьми и подростками: специализированные уроки; классные часы; индивидуальные беседы (личностное общение); тренинговые занятия; внеклассные мероприятия (диспуты, ролевые игры, конкурсы, акции, флешмобы и т. д.); коллективные творческие дела; секции, клубы, кружки по интересам; волонтерская деятельность; участие в детских общественных организациях (в рамках школы).

Глава 2

Технологии работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях

Педагогическая профилактика суицидального поведения детей и подростков выступает в виде педагогического феномена, основанного на взаимодействии органов и учреждений, обладающих превентивным ресурсом. Она вбирает в себя передовые достижения целого комплекса наук, строится как превентивная система, основывающаяся на принципах комплексного подхода, координатором которой выступает комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав (далее – КДН и ЗП), центром является школа, а компоненты интегрированы, взаимосвязаны и взаимообусловлены. При этом профилактика суицидальных тенденций учащихся будет возможна лишь при новом витагенном мышлении педагогов, осознании ими ответственности за жизнь ребенка, своей судьбоносной роли в самоукреплении его личности.

Общее управление превентивной деятельностью на муниципальном уровне берет на себя орган управления образованием; в частности, отделы дополнительного и общего образования осуществляют защиту прав несовершеннолетних из группы риска на образование, решают возникающие проблемы по преодолению трудностей в обучении, при выборе класса по профилю, дополнительных занятиях, помощи отстающим в учебе учащимся, входящим в группу суицидального риска. Также в сфере их компетентности решение возникающих конфликтных ситуаций, в том числе по пере-

воду в вечернюю школу, сдаче экзаменов в выпускном 9 классе, выбору родителями альтернативных форм обучения с учетом приоритетности интересов подростка группы суицидального риска.

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

Внешкольные учреждения (станция юных натуралистов, юных техников, центр детского творчества, центр внешкольной работы, детские и юношеские спортивные школы, станция туристов, областной туристический клуб, музыкальные и спортивные школы и секции и др.) работают по организации досуга подростков группы риска, поднятию статуса подростка в референтной для него внешкольной группе, созданию ситуации успеха во внеучебной деятельности с учетом интересов и склонностей подростка, расширяют круг его общения, улучшают коммуникативные навыки, успешно социализируют подростка, снимают эмоциональную напряженность.

На муниципальном уровне могут быть предложены следующие направления превенции суицидального поведения детей и подростков, непосредственно ориентированные на данные категории и предполагающие обязательное участие несовершеннолетних в этом взаимодействии:

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

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

3. Информационно-пропагандистская деятельность в рамках профилактики суицидального поведения несовершеннолетних: проведение массовых мероприятий, приуроченных к Международному дню детского телефона доверия; проведение тематической недели, посвященной Международному дню толерантности; проведение массовых мероприятий, посвященных Международному дню защиты детей.

Далее в подразделах главы будет представлен инновационный опыт работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях Российской Федерации.

2.1. Направления и формы профилактической работы с детьми и подростками

Показанием к индивидуальной профилактической работе являются выраженные нарушения поведения, эмоциональные расстройства или специфические проблемы, связанные с ближайшим окружением ребенка (насилие в семье, потеря близкого человека). Конкретное содержание этой работы зависит от индивидуальных проблем ребенка, на разрешение которых она направлена. К ведению этой работы привлекаются специалисты внешних социальных служб, оказывающих помощь разным категориям дисфункциональных семей.

Стратегическими целями превентивной работы являются:

- развитие личности подростка, включающее осознание собственных ценностей и смысла существования;
- развитие уверенности в себе;
- развитие навыков успешного взаимодействия с окружающими;
- развитие навыков постановки и умений, необходимых для достижения поставленных целей, и, как итог, формирование созидательной и активной жизненной позиции;
- формирование рефлексивной позиции, заключающейся в изучении, осознании и развитии своего внутреннего потенциала.

В вышеупомянутой модели психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения обучающихся предлагается поуровневая профилактика, которая является наиболее эффективной в образовательной организации: «Я сам» – программа самопомощи подростка (**уровень личности**) и «Равный – равному» – модификация программы современного молодежного краудсорсинга (**уровень сверстников**).

Программа «Я сам» по своей сути представляет индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение подростка и направлена на предупреждение развития дидактогении; осуществление системы мер, направленных на разработку комплекса методик обучения детей группы суицидального риска; разработку режима и проведения индивидуальной коррекционной работы с обучающимися группы суицидального риска психо-

логом и классным руководителем; оказание помощи родителям по воспитанию и обучению ребенка.

Психолого-педагогическое сопровождение должно быть направлено на формирование жизнестойкости несовершеннолетних, в частности, тех компонентов (качеств личности), которые являются общими у эффективно адаптирующихся людей:

а) реализм, т. е. способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть;

б) умение видеть смысл в различных жизненных ситуациях. Люди с высокой жизнестойкостью находят конструктивный элемент в любой жизненной ситуации и тем самым наполняют содержанием свою жизнь и жизнь окружающих;

в) способность творчески перерабатывать известное и вырабатывать новые, непривычные или неочевидные методы решения проблем. В формировании жизнестойкости немалую роль призваны сыграть учителя гуманитарного цикла, которые обеспечивают специфическую направленность учебных занятий по истории, литературе, этике, мировой художественной культуре (МХК): на уроках проводят беседы о смысле бытия, о ценности жизни, о неповторимости каждого мгновения. В качестве возможных форм превенции могут быть предложены уроки-биографии, уроки-примеры, уроки-судьбы, уроки-встречи, уроки-диспуты о смысле жизни, уроки логотерапии, уроки-экскурсии, самообразование, овладение «азбукой превенции».

Разработка и реализация программы индивидуального психологического сопровождения предполагает установление контакта, оценку летальности (возможности суицида), выявление проблемы и при необходимости заключение с подростком «договора о ненанесении себе ущерба и вреда здоровью»; выявление неадаптивных психологических установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса, и выработку навыков самоконтроля и самокоррекции в их отношении; рассмотрение неапробированных ранее способов разрешения проблемы; коррекцию неадаптивных психологических установок; укрепление личностных ресурсов; расширение сети социальной поддержки путем привлечения к психокоррекцион-

ной работе значимых лиц из его окружения (родители, учителя, сверстники, специалисты и т. д.).

В случае факта совершения суицида либо парасуицида в образовательной организации к проводимой работе необходимо привлечь узких специалистов (например, психотерапевта), а также выделить «группу риска» травматизации вследствие факта суицида либо парасуицида. В эту группу могут войти как родители и друзья суицидента, педагоги, так и те, кто не контактировал с ним близко. Работа может осуществляться как в групповой форме, так и в индивидуальной. Важно дать возможность отреагировать возникшие чувства, обсудить ситуацию, но обсуждение интимных причин и поводов следует проводить избирательно.

В предлагаемой программе «Я сам» можно выделить два направления профилактики – общее профилактическое и кризисное. **Общая профилактика** в свою очередь может включать в себя такие направления работы, как:

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

2. Определение внутренних и внешних ресурсов подростка, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса. К внутренним ресурсам относятся инстинкт самосохранения, уровень развития интеллекта (средний, выше среднего, высокий), коммуникативный потенциал, ценные для подростка аспекты его «Я», позитивный опыт решения проблем. К внешним ресурсам можно отнести значимых других, на которых чаще всего полагаются суициденты, чтобы чувствовать свою реальность, автономность, испытывать относительное спокойствие и достаточную ценность. Утрата или угроза потери поддерживающего другого может вызвать взрыв чувства одиночества, ярости и презрения к себе; значимую деятельность, которая является источником их стабиль-

ности, особенно творческая; социальный опыт, в том числе духовный (религиозный).

В качестве возможных мероприятий в рамках коррекционно-реабилитационной работы могут быть предложены следующие: изучение запроса и последующее проведение комплексной психологической диагностики эмоционально-личностной, коммуникативной сфер подростка; индивидуальное консультирование подростка и членов семьи; проведение индивидуальных коррекционно-реабилитационных занятий с подростком; при необходимости включение подростка в групповую работу (при условии положительной, устойчивой динамики эмоциональных, поведенческих и личностных изменений).

В качестве индикаторов эффективности коррекционно-реабилитационной работы могут быть предложены следующие показатели: уровень тревожности в пределах нормы; отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности; сформированная адекватная самооценка; ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью; адаптация в школьном коллективе, семье; осознание собственных чувств, мыслей; осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева; принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).

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

При обнаружении факта незавершенного суицида или его потенциальной угрозы необходимо вызвать родителей, врача-специалиста медицинского центра; подключить специалистов учреждений социальной защиты (центр помощи семье с приютом, инспектора по делам несовершеннолетних), когда имеются факты жестокого обращения с ребенком, выраженная конфликтность, аморальное поведение членов семьи, запои родителей.

При выявлении суицидального случая на основании приказа «Об организации ведения учета обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации» суицидента ставят на учет и ответственные лица работают со «Случаем С», вся документация идет под грифом «для служебного пользования». Вся информация конфиденциальная, права ребенка строго охраняются ответственными специалистами с соблюдением принципа «не навреди». Первоочередной задачей бригады является не только выявление потенциальных суицидентов, пострадавших, но и обеспечение их безопасности, предотвращение или прекращение панических реакций пострадавших, недопущение повторного суицида. Эффективность проводимых мероприятий зависит от уровня теоретической и практической подготовки специалистов с отработкой умений оказывать практическую помощь. Организатором группы следует назначить классного руководителя, координатором содержания деятельности – школьного психолога, координатором связи с социумом – социального педагога. Общий контроль осуществляет заместитель по воспитательной работе, профессиональный контроль обеспечивает председатель психолого-медико-педагогического консилиума.

Суицидент находится на постоянном сопровождении не менее полугода. Психолого-медико-педагогический консилиум принимает решение о дальнейшем сопровождении пострадавшего, закрытии «Случая С», снятии с учета. В трудных случаях ребенок должен находиться на сопровождении не менее двух лет или постоянно.

В настоящее время в целях профилактики суицидальных намерений подростков психологи, классные руководители, педагоги-предметники образовательных организаций проводят различные профилактические занятия и тренинги в школьных коллективах, направленные на повышение уровня групповой сплоченности в школе; создание общих школьных про-

грамм психологического здоровья, здоровой среды в школе; привитие существующих в обществе социальных норм поведения; формирование детского милосердия; развитие ценностных отношений в социуме; снятие стрессового состояния; обучение подростков проблемно-разрешающему поведению и др.

Не опровергая значимости таких мероприятий, рекомендуется дополнительно использовать возможности принципиально иного подхода, названного «Равный – равному», суть которого состоит в подготовке волонтеров из числа обучающихся образовательных организаций, способных своими силами вести пропаганду, направленную на снижение уровня суицидального риска в подростковой среде (см. прил. 3).

В настоящее время существует три типа образовательно-воспитательных программ для подростков. Первый, самый распространенный, имеет условное название «Взрослые – молодым», в которой все планы и решения принимаются взрослыми, а молодежь приглашается для обязательного участия. Второй тип, принимаемый в некоторых прогрессивных школах, – «Взрослые с молодыми», в которой взрослые планируют, а молодые осуществляют, исполняют задуманное. Редкий и во многом сложный для использования в образовательной организации – третий, «Молодые с взрослыми». Молодые люди строят планы, принимают решения, находят выход из затруднений, тогда как взрослые люди только помогают и поддерживают их в этом.

Современная вариация программы «Равный – равному» предусматривает профессиональную подготовку молодежи к передаче знаний, навыков сохранения здоровья и адаптации к правилам общества; контроль за работой молодых тренеров.

Обучение по принципу «Равный – равному» (peer education) среди молодежи – это обучение, при котором сами молодые люди передают знания, формируют установки и способствуют выработке навыков среди равных себе по возрасту, социальному статусу, имеющих сходные интересы или подверженных сходным рискам. Такое обучение может носить формальный либо неформальный характер.

В английском языке слово “peer” означает «сверстник», «равный», принадлежащий к той же социальной группе, особенно в том, что касается

возраста, уровня или статуса. Слово “education” переводится как «образование», «развитие», «обучение» или «убеждение», а также как «просвещение», достигнутая в результате образования (Merriam Webster’s Dictionary, 1985).

Традиционно взрослеющие дети имели три источника знаний о мире: собственные органы чувств; семья (традиции, передаваемые от старших к младшим) и группа равных, состоящая из людей примерно того же возраста, социального положения и образования. Поэтому концепция «Равный – равному» не является инновацией. Она лишь оптимизирует естественные механизмы познания, используемые любым человеком в любой стране в любое время. Кроме того, программа «Равный – равному» использует еще два социально обусловленных качества человека: стремление к лидерству в своей группе и стремление «быть хорошим». В итоге взрослое сообщество получает более эффективного члена общества, способного отстаивать свои интересы и помогать другим. Одним из важных отдаленных результатов может быть снижение уровня инфантильности и агрессии в обществе. Ведь подросткам постепенно передается ответственность за их собственное здоровье и будущее. Они становятся более самостоятельными и требуют меньшей опеки как в ближайшем будущем, так и в отдаленной перспективе.

Программа предполагает прямой и часто неформальный контакт с подростками. Кроме того – передачу им части традиционно принадлежащих «взрослым педагогам» прав и функций: право знать все, что известно; право и функцию учить и советовать; функцию поддержки в кризисной ситуации. В результате через лидеров подростков специалисты получают больший доступ в мир подростков, доверие со стороны всей группы.

Подростковый период характеризуется стремлением подростков и молодых людей к увеличению своей свободы и независимости от взрослых, с одной стороны, и стремлением к объединению в группы – с другой. Именно референтная группа становится для подростков местом реализации основных потребностей этого периода: потребности в общении, самореализации и уважении. И часто именно сверстник становится авторитетом и образцом для подражания в группе. Очень важно, чтобы кумиром оказался человек, чьими жизненными ценностями являются здоровье, любовь,

самосовершенствование, помощь другим людям. Таким человеком и может стать подросток-волонтер. Организуя работу в позиции «на равных», волонтер помогает принять участнику занятий на себя ответственность за свои решения и выборы.

Программа «Равный – равному» предполагает:

- 1) деятельность по подготовке педагогов-тренеров для организации и проведения обучения подростков;
- 2) подготовку подростков-инструкторов из числа тех подростков, которые прошли обучение, к просветительской деятельности в среде ровесников.

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

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

Для эффективной профилактической работы по программе «Равный – равному» подросток должен пройти несколько этапов:

1. Выбор подростков для работы в качестве инструкторов. Как правило, такой выбор осуществляет куратор волонтеров или педагог, который отвечает за профилактическую работу в образовательной организации. При выборе волонтеров очень важным является принцип добровольности.
2. Подготовка подростков-инструкторов на специальном семинаре с использованием специальных программ обучения.
3. Практическая работа подростков-инструкторов в группах своих сверстников с обязательным сопровождением волонтеров со стороны куратора или педагога (супервизия).
4. Самостоятельная работа волонтеров с целевой группой подростков с периодической аудио- и видеозаписью.

Группы для обучения подростков-инструкторов состоят из 20-25 человек, курс обучения – 120 часов. Их учат работать в малых и средних группах численностью от 7 до 20 человек, обычно подбираемых из разных классов или параллелей. Группы собираются один раз в неделю.

Для эффективности программы «Равный – равному» требуется соблюдение определенных организационных условий: реализация принципа добровольности в отборе инструкторов; удобное место проведения занятий и встреч; согласие родителей на участие подростков в проекте равного обучения; способности подростков к тому или иному виду деятельности (умение проводить беседу, творческие данные, организаторские способности); взаимодействие с подростками, адекватное их возрастным и социальным особенностям; учет потребностей подростков.

Для обучения волонтеров в области профилактики суицидального поведения рекомендуются интерактивные формы работы: интерактивные презентации; дискуссии, дебаты; мозговые штурмы; анализ историй и ситуаций; творческие конкурсы; ролевые игры.

Преимущества программы «Равный – равному» заключаются в возможности организации «горизонтального процесса» общения равных с равными и выработки ими способов решения проблемы, которые являются ключевыми для обеспечения изменений в поведении. Также использование программы «Равный – равному» позволяет охватить большое количество людей с привлечением минимальных ресурсов. Взрослые же имеют возможность распространить через подростков-инструкторов идеи, которые были бы восприняты молодежью с меньшей вероятностью, если бы исходили непосредственно от взрослых.

Таким образом, сверстники выступают как объект и субъект профилактической работы. С одной стороны, они предварительно обучаются социально и личностно значимым навыкам, с другой стороны, закрепляют их в общественно полезной добровольческой деятельности, создавая благоприятную среду социализации для сверстников группы суицидального риска.

Для того чтобы школа (или, точнее, коммуникативный компонент образовательной среды) стала более привлекательной для коллектива учащихся, требуется развитие школьного самоуправления как средства формирования демократического и толерантного уклада школьной жизни; из-

менение институциональных условий жизни школы в сторону большего многообразия и гибкости, увеличения для всех субъектов учебно-воспитательного процесса ситуаций самостоятельного выбора, вариативности содержания образования; включение в образовательную программу школы технологий, направленных на формирование социально ответственного поведения и расширение социальной практики обучающихся; расширение возможностей системы внутришкольного дополнительного образования; создание условий для осуществления детских проектов и инициатив за рамками школы, в реальном жизненном пространстве; обеспечение возможностей для «встречи» с состоявшимися взрослыми; развитие социального партнерства школы и уход от практики взаимных претензий, кто больше дает: социум – школе или наоборот; включение в содержание школьного образования программ развития функциональных, в том числе практических социальных умений, необходимых для реализации определенных социальных ролей.

Анализ опыта регионов позволил не только выделить и обобщить **основные мероприятия по профилактике суицида**, проводимые в рамках работы с детьми и молодежью в различных регионах России, но и выделить направления работы, в рамках которых проводятся данные мероприятия:

1. Меры по защите и восстановлению прав и законных интересов несовершеннолетних.

В регионах утверждены графики проведения совместных межведомственных рейдовых мероприятий, направленных на выявление детей из семей, находящихся в социально опасном положении, и предусматривающих участие в них представителей органов управления образованием, представителей образовательных организаций, КДН и ЗП, органов опеки и попечительства, территориальных подразделений по делам несовершеннолетних (далее – ПДН) УМВД России.

Сведения о несовершеннолетних и родителях, находящихся в социально опасном положении, объединены в единую базу данных, которая позволяет своевременно осуществлять адресную профилактическую работу с конкретным ребенком и конкретной семьей.

2. Формирование навыков здорового образа жизни.

В образовательных учреждениях используются профилактические программы и лектории с участием медработников для подростков, направленные на формирование навыков здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения по отношению к своему здоровью и адаптированные к определенному возрасту: «Полезные привычки» (1-4 классы), «Полезные навыки» (5-9 классы), «Полезный выбор» (10-11 классы), «Все, что тебя касается», «15», «Ладья», «В здоровом теле – здоровый дух», «Твой организм – твоё богатство», «Все в твоих руках», «Режим дня для выпускников при сдаче ЕГЭ», «Профилактика асоциальных привычек».

3. Формирование у обучающихся ценностного отношения к жизни.

Тематические классные часы, направленные на формирование у обучающихся ценностного отношения к жизни, проводятся ежемесячно с учащимися общеобразовательных организаций с 1 по 11 класс по самым различным темам («Учимся строить отношения», «Ты не один», «Настроение на «отлично», «Способность к прощению», «Испытание одиночеством», «Не навреди себе!» и др.).

В рамках данного направления также с учащимися с 8 по 11 класс ежеквартально проводятся круглые столы («Мои жизненные ценности», «Социальные роли человека», «Причины детской и подростковой жестокости», «Спешите делать добро»), диспуты («Где грань между реальностью и виртуальностью?», «Семья – это то, что с тобой всегда», «Конфликты: стратегии выхода»), брифинги («Стрессы. Как ими управлять», «Как противостоять давлению среды»), панельные дискуссии («Проектируем свое будущее», «Вечные ценности в жизни человека»), ролевые и ситуационные игры («Все в твоих руках», «Конфликты в нашей жизни», «Город разных точек зрения»).

Также ежемесячно с учащимися образовательных организаций с 8 по 11 класс проводятся психологические занятия с элементами тренинга («Как повысить свою самооценку», «Способы преодоления стресса», «Доверие в общении», «Суметь увидеть хорошее», «Я выбираю жизнь...» и др.).

В течение года среди учащихся образовательных организаций с 1 по 11 класс проводятся конкурсы рисунков («Краски счастливой жизни», «Пусть всегда буду Я!», «Я рисую счастливую жизнь», «Мой девиз по

жизни)), сочинений, стенгазет, информационных сайтов; областные, муниципальные, городские и школьные акции; выставки творческих работ обучающихся («Я люблю тебя, жизнь!», «Твой выбор»).

Постоянно действуют ящик «Доверие», выездной телефон общения, проводятся театрализованные представления, концертные программы («Доброе слово», «Родительский дом», «Планета детства»). На сайтах образовательных организаций размещается информация о работе телефона доверия (8-800-200-122), распространяются памятки «Телефон доверия»).

4. Диагностика подростков с целью выявления групп риска.

Проводится диагностика особенностей личности и поведения ребенка, мотивационной сферы и динамики ее развития, эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи, уровень тревожности) и динамики ее развития, влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса, личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

К осуществлению мероприятий данного направления работы обычно привлекаются специалисты различных ведомств.

Для исследования уровня тревожности среди несовершеннолетних используется стандартный тест Спилбергера-Ханина как методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности.

5. Профилактика суицидального риска.

Профилактическая работа в регионах организуется как на региональном, так и на муниципальном уровне.

Основные формы работы с несовершеннолетними:

- обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и самочувствии;
- меры по предупреждению конфликтных ситуаций среди обучающихся;
- мониторинг личностных и поведенческих проблем младших школьников, диагностика уровня готовности учащихся к переходу из одной ступени обучения в другую, мониторинг адаптации учащихся к обуче-

нию в следующей ступени, мониторинг личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов;

– мониторинг безопасности образовательной среды образовательных организаций, в результате которого выявляются проблемы психологического неблагополучия и осуществляется своевременная профилактика отклоняющегося поведения;

– мониторинг состояния работы по обеспечению безопасности жизни детей и предотвращению преступлений в отношении несовершеннолетних;

– мониторинг жестокого обращения с детьми;

– тренинговая работа с учащимися;

– развивающие занятия;

– индивидуальные и групповые коррекционные занятия, консультации;

– консультации ребенка и родителей;

– индивидуальные беседы с учениками, педагогами, родителями;

– лекции, семинары для школьников, классные часы;

– горячая линия.

6. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних правонарушителей.

Особым направлением работы является профилактика суицидального поведения несовершеннолетних правонарушителей. Так, ГУ МВД РФ по Алтайскому краю организована работа по профилактике суицида с несовершеннолетними, находящимися в Центре временного содержания несовершеннолетних правонарушителей (ЦВСНП) ГУ МВД РФ по Алтайскому краю.

Сначала штатным психологом проводится обследование всех поступивших несовершеннолетних. Результаты обследования, в том числе и выявленные показатели риска развития социальной дезадаптации (суицидальное поведение), отправляются в РОВД по месту жительства. Далее по показаниям психолог ЦВСНП проводит коррекционную работу с несовершеннолетними. За последние 5 лет в ЦВСНП ГУ МВД РФ по Алтайскому краю суицидальных попыток у несовершеннолетних не было.

Работа специалиста-психолога Центра построена на принципах индивидуального консультирования как подростков, так и их родителей, что позволяет получить наиболее полную и достоверную информацию о под-

ростках, взаимоотношениях в семье и служит для дальнейшего выявления субъективных причин деструктивного поведения детей, оказания психолого-педагогической помощи семье.

С целью коррекции отклоняющегося поведения с подростками-правонарушителями проводятся групповые и индивидуальные практические занятия, направленные на формирование адекватной самооценки, позитивных жизненных целей, развитие коммуникативных навыков, снижение уровня агрессивности, тревожности, актуализацию представлений об ответственности за совершение правонарушений, профилактику асоциального и антисоциального поведения с основами правовых знаний, а также профилактику алкогольной и наркотической зависимости.

Следует отметить, что полученная информация о дезадаптированной личности подростка-правонарушителя не только используется и служит основанием оказания психолого-педагогической помощи непосредственно в стенах Центра, но и передается в рамках взаимодействия органам системы профилактики по месту его жительства. Сотрудники Центра курируют своих воспитанников и после их возвращения к месту проживания осуществляют обмен оперативной информацией с сотрудниками подразделений по делам несовершеннолетних.

Отметим и те *формы профилактической работы*, которые не распространены повсеместно, но перенять опыт по их внедрению представляется весьма возможным. По-настоящему уникальный опыт проведения профилактики суицидального поведения детей и подростков реализуют специалисты Костромской области. В рамках Соглашения с Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, Администрацией Костромской области и Департаментом образования и науки Костромской области созданы две службы реабилитации и профилактики жестокого обращения с детьми. Службы представлены двумя мобильными бригадами в составе четырех специалистов каждая: врача-психотерапевта, двух психологов, социального педагога. Служба является межведомственным рабочим органом в пределах своей компетенции, осуществляющим взаимодействие органов управления образованием, государственных и муниципальных учреждений образования и здравоохранения Костромской области по вопросам профилактики асоциального поведения в детско-

подростковой и молодежной среде (в том числе суицидального поведения). Деятельность службы заключается в индивидуальной психолого-медико-педагогической и социальной профилактике школьной дезадаптации, оказании консультативной помощи детям и подросткам, педагогам и родителям (законным представителям) по вопросам предупреждения семейного неблагополучия, антисоциального и аутодеструктивного поведения. В 2014 году специалистами двух служб проведено 1487 мероприятий, в том числе 956 индивидуальных консультаций, 256 семейных консультаций, 191 тренинг для детей и подростков, 84 практико-ориентированных мероприятия для педагогов и специалистов образовательных организаций и социозащитных учреждений. Кроме того, Департаментом образования и науки Костромской области и ОГБОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования» (куратор – кафедра здоровьесбережения и психологического сопровождения образовательного процесса КОИРО) в течение года проводится социологический интернет-опрос «Ты в ответе за свою жизнь!» на веб-узле «Здоровье будущих поколений», в котором участвовали обучающиеся образовательных организаций.

Эксклюзивным фактом является создание специализированного центра, который занимается проблемой суицидального поведения несовершеннолетних, – это образовательный научно-исследовательский центр авитальной активности в Пермском крае. Приоритетное направление деятельности центра – разработка и реализация программы исследования и профилактики авитальной активности у детей и подростков с различными формами саморазрушающего поведения. В рамках текущей деятельности учреждения оказываются консультационные услуги несовершеннолетним, склонным к авитальному поведению, а также их родителям и специалистам, работающим с ними. Кроме того, в городе Перми действует комплексная программа «Муниципальный стандарт первичной профилактики злоупотребления психоактивными веществами учащимися общеобразовательных учреждений». В рамках этого стандарта с учащимися начальной школы, 5 класса, 7-8 классов, 10-х классов реализуются программы позитивно-ориентированной первичной профилактики, направленные на формирование ценности жизни и здоровья, ориентацию на здоровый образ жизни, пропаганду общечеловеческих ценностей и толерантности, форми-

рование и развитие коммуникативных навыков, навыков уверенного и проблеморазрешающего поведения, стрессоустойчивости, целеполагания.

Интересен опыт привлечения волонтеров в Тюменской области, в которой в целях пресечения опасного контента в сети Интернет Департамент по спорту и молодежной политике проводит работу по созданию в области волонтерского движения «Киберпатруль». Разработано положение о проекте, открыта страничка группы в социальной сети «ВКонтакте» <http://vk.com/kiberpatrul>. Проект предусматривает создание специального сервиса на популярном молодежном портале «Мой портал», проведение профилактических мероприятий на тему «Безопасный интернет» среди обучающихся и родителей, разработку методических рекомендаций и т. д. На сегодняшний день на страничке группы «Киберпатруль» вышли посты о способах ограждения от опасного контента. В дальнейшем в группе планируется опубликовать также ссылки на ресурсы, с которых можно скачать фильтры и приложения, ограничивающие доступ к опасному контенту. Учитывая доступность для подростков различных сайтов, в том числе пропагандирующих суицидальный способ разрешения трудной жизненной ситуации, создание таких волонтерских отрядов представляется весьма актуальным.

В Ивановской области деятельность волонтерских отрядов направлена на пропаганду здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок у сверстников. Волонтеры, прошедшие предварительную подготовку, участвуют в организации семинаров-тренингов по профилактике употребления подростками психоактивных веществ, акции «Сообща, где торгуют смертью», массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях (эстафетах, спартакиадах и т. д.), фестивалях и слетах.

В Омской области основная часть волонтеров проходит обучение в рамках проекта «Школа волонтеров». В общеобразовательных организациях разработаны программы волонтерской деятельности, направленные на первичную профилактику употребления психоактивных веществ и табачных изделий среди обучающихся, пропаганду здорового образа жизни, поддержку социально незащищенных слоев общества.

Создаются региональные социально ориентированные центры, активно привлекающие к работе по профилактике суицидального поведения

детей и подростков волонтеров и волонтерские организации. Так, например, в Пензенской области на базе ГАУ ПО «Многофункциональный молодежный центр Пензенской области» действует Ресурсный добровольческий центр. В рамках деятельности Центра по профилактике подросткового суицида привлекаются волонтеры (добровольцы) – студенты профессиональных образовательных организаций и организаций высшего образования. По итогам 2014-2015 учебного года Центр уже насчитывает более 500 человек, 200 из которых занимаются пропагандой здорового образа жизни в молодежной среде. В образовательных организациях Пензенской области реализуются следующие программы по профилактике суицидального поведения детей и подростков: программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков, целью которой является формирование у учащихся способов познания себя, осознание целей и стремлений жизни, выработка алгоритма создания ситуации успеха, обучение регулированию своего состояния; программа тренинга для обучающихся 8-11 классов «Шаги взросления», которая направлена на формирование социально приемлемых форм поведения, позитивных установок и мотивации на противостояние негативного влияния среды; программа тренинга для обучающихся выпускных классов «Формирование психологической готовности к итоговой аттестации», направленная на преодоление психологических барьеров, страхов, тревожных состояний, стрессовых проявлений.

В Республике Марий Эл на базе ГБУ Республики Марий Эл «Дворец молодежи» создан республиканский волонтерский центр, который проводит занятия, тренинги по формированию психологической устойчивости у подростков и молодежи, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. В ряде профессиональных образовательных организаций созданы и функционируют волонтерские объединения, одним из направлений деятельности которых является популяризация здорового образа жизни.

В целях профилактики и предотвращения насилия в семье, обеспечения реабилитации детей, пострадавших от жестокого обращения, в Астраханской области реализуется программа «Семья без насилия» на 2013-2015 годы, утвержденная постановлением Правительства Астраханской области.

В Республике Татарстан действует воспитательно-образовательная психокорректирующая программа по социальной адаптации подростков и молодежи «Остров чудес», которая ориентирована на широкий возрастной диапазон, предполагает работу с педагогами, родителями с целью создания оптимальной модели взаимодействия, взаимопонимания, с отходом от авторитарного стиля общения. Существующие реально трудности социальной адаптации и реабилитации подростков успешно преодолеваются и осуществляются за счет ухода от авторитарной позиции взрослых как ведущих тренингов. Ребенок больше доверяет сверстнику, легче налаживает эмоциональный контакт со сверстником, находящимся в близких с ним субкультурных и социальных отношениях. Именно поэтому роль тренера выполняют подростки, специально подготовленные и занимающие в иерархии игры-тренинга «Остров чудес» должности губернатора и советника губернатора острова. Взрослые, прошедшие обучение по программе курса «Остров чудес», участвуют в качестве сопровождающих курс, поддерживают, помогают советом, реализуя свои знания, опыт через сотрудничество с тренером-подростком. Программа «Остров чудес» – это курс-игра, позволяющая открыть возможность саморазвития, самокоррекции и активного моделирования в подходе к каждому участнику. Применение различных игровых приемов, психотехники дает возможность видоизменять и дополнять процесс реализации программы различными упражнениями и индивидуальной работой.

Нельзя не упомянуть про уникальный опыт Воронежской области, в которой разработан и активно применяется программно-индикаторный комплекс для обучения навыкам психофизиологической саморегуляции по периферической температуре по методу БОС «Экватор». Как уникальный инструмент здоровьесбережения, «Экватор» используется в качестве программы психологического сопровождения, а также метода профилактики и коррекции психофизиологических и психоэмоциональных нарушений у детей и подростков. Наряду с «Экватором» используются: электронная версия блока психологических тестов «Диагностика родительства» (методика Р. В. Овчаровой), которая позволяет исследовать родительство как интегральное и динамическое образование личности отца и/или матери, его различных компонентов, субъективно-психологических проявлений;

электронная версия блока психологических тестов «Диагностика родительско-детских отношений», которые позволяют выявить сферы проблем и ресурсов в отношениях между родителями и их детьми; электронная версия блока психологических тестов «Личностные отклонения подросткового возраста», которые позволяют определить особенности личности и поведения подростка, наличие у него акцентуированных черт, склонность к агрессивному поведению; электронная версия личностного опросника ММРІ, который предназначен для углубленной диагностики психологических особенностей личности подростков; электронная версия теста детской апперцепции САТ, позволяющего исследовать фантазии ребенка, в которых отражаются отношения со значимыми людьми, защитные механизмы и адаптационные возможности ребенка, бессознательные переживания и конфликты, наличие каких-либо психических нарушений; электронная версия цветового теста Люшера, который используется для оценки психоэмоционального состояния и уровня нервно-психической устойчивости; выявления внутриличностных конфликтов и лиц, склонных к депрессивным состояниям и аффективным реакциям (Иматон).

В Архангельской области с 2009 года реализуется уникальный Международной российско-норвежский проект «Профилактика суицидов в Архангельской области». Завершающий этап проекта в 2015 году направлен на профилактику суицидов у детей и подростков Архангельской области. В рамках проекта созданы межведомственные группы в четырех пилотных районах Архангельской области. Специалисты этих групп (психологи, педагоги, медицинские работники, специалисты социальных служб и комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав) обучены вопросам профилактики суицидов у несовершеннолетних. Специалистами разрабатываются алгоритмы действий при оказании помощи несовершеннолетним в кризисной ситуации.

В Краснодарском крае при помощи проводимых мероприятий по включению подростков в социально значимую деятельность, направленную на реализацию потребности в признании окружающих, сотрудники социальных и образовательных учреждений помогают учащимся развивать способность контролировать время, проведенное за компьютером; формируют основы медиаграмотности, психологическую защиту от влияния ин-

тернет-пространства и социальных сетей. В Оренбургской области в целом реализуется аналогичный опыт. Там обучающиеся знакомятся с правилами ответственного и безопасного использования интернет- и мобильной (сотовой) связи, соответствующими законодательными нормами, регламентирующими ответственность за размещение в Интернете видеороликов с записями реальных сцен насилия.

Также регионы представили инновационные *технологии профилактической деятельности*.

В Волгоградской области на базе МБОУ «Новониколаевская СОШ № 1 им. А. Н. Левченко» была основана Психолого-педагогическая служба – региональная инновационная площадка, на которой психолого-педагогическая культура взаимоотношений выстроена в триаде «учитель – ученик – родитель» и в содержание которой входит профилактика суицидального поведения детей и подростков (научный руководитель площадки – доктор педагогических наук, профессор ВГСПУ И. В. Власюк).

В Воронежской области в ряде образовательных организаций в рамках работы с детьми по профилактике подросткового суицида используется сенсорная комната для релаксации, нормализации самочувствия, снятия агрессивности, нервно-психического напряжения, повышения мотивации к школьному обучению, налаживания эмоционально положительного состояния с помощью релаксационных упражнений, медиативных игр. При работе в сенсорной комнате применяются методики свето-, цвето-, звуко- и ароматерапии с целью воздействия на состояние ребенка через соответствующие органы чувств. Использование арт-терапевтических техник наряду с другими психологическими техниками позволяет восстановить эмоциональное равновесие подростка, устранить имеющиеся у него нарушения поведения, помочь справиться со своими проблемами. Использование песочной терапии способствует снижению внутреннего напряжения, позволяет выразить свободно свои мысли и чувства, обеспечивает доступ к внутренним переживаниям, позволяет освободиться от конфликтов и сильных переживаний, восстанавливает эмоциональное равновесие, устраняет имеющиеся нарушения поведения. В ряде образовательных организаций реализуется профилактический комплекс «ЭффектонСтудио». Использование комплекса в работе позволяет педагогу-психологу оценивать те-

кущее психоэмоциональное состояние ребенка, его личностную и мотивационную сферу, отношения в коллективе, интеллектуальные способности и др.

В Краснодарском крае в период с 2013 года по настоящее время на базе МБОУ СОШ № 29, МБОУ СОШ № 23, МБОУ СОШ № 25 Славянского района успешно работает экспериментальная площадка «Профилактика подростково-юношеского суицида в условиях общеобразовательного учреждения» по проекту педагога-психолога В. Ф. Чернодуб. Основой проекта является апробация психокоррекционного урока литературы «Русалочка», являющегося авторской разработкой А. А. Кучера. В настоящее время на базе присоединившихся к проекту школ проводится экспериментальная работа по определению эффективности психокоррекционного урока.

Технологию «куратор случая» (Красноярский край) также можно отнести к числу значимых технологий по профилактике суицидального поведения детей и подростков. Данная технология является эффективной формой индивидуального сопровождения семьи и ребенка (оказание помощи и предоставление социальных услуг), осуществляемого межведомственной командой специалистов и направленного на выявление и актуализацию внутренних ресурсов семьи по преодолению кризисной ситуации и выводу из социально опасного положения без ущемления прав детей. При поступлении информации о семье в социально опасном положении специалист учреждения системы профилактики («куратор случая») обязан установить отношения сотрудничества с членами семьи, провести углубленную диагностику семьи и выявить причины ее неблагополучия. На основании полученных результатов «куратор случая» совместно с другими членами межведомственной рабочей группы и самой семьей разрабатывает план социального сопровождения семьи, координирует деятельность межведомственной рабочей группы по реализации разработанного и утвержденного комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав плана сопровождения.

Анализ состояния профилактической деятельности в течение нескольких лет позволяет утверждать, что одна из новых технологий в профилактике суицидального поведения – создание специальных школьных служб примирения (ШСП), внутриорганизационных структур с целью раз-

решения конфликтных ситуаций в общеобразовательных организациях и обучения школьников самостоятельному урегулированию конфликтов. Система школьных служб примирения направлена на помощь детям в решении актуальных задач социализации (взаимоотношения с ровесниками, педагогами, родителями, учебные трудности и т. д.). Ведущими членами ШСП являются педагоги-психологи и социальные педагоги общеобразовательной организации. В связи с этим нельзя не упомянуть опыт Кировской области, где с целью обеспечения создания и деятельности служб примирения в образовательных организациях с 1 февраля 2013 года в Институте развития образования Кировской области создана лаборатория медиации. В рамках учебно-методического сопровождения сотрудниками лаборатории медиации в 2014 году по запросу образовательных организаций разработана программа повышения квалификации «Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса в условиях реализации ФГОС. Школьные службы примирения» в объеме 108 часов. Разработана программа по обучению детей и подростков «Школьная служба примирения как воспитательная технология развития личности подростка».

2.2. Повышение компетентности педагогических работников по проблеме профилактики суицидального поведения

Одной из важнейших и насущных задач психологической науки является вооружение практических работников научно обоснованными, диагностически значимыми критериями и признаками, позволяющими выполнять функции как ориентирования, так и прогнозирования в педагогическом наблюдении, осуществляемом в ходе психолого-педагогического сопровождения (Беличева С. А., 2003).

Серьезные просчеты в своевременном распознавании степени и характера социальной дезадаптации подростков, склонных к суицидальному поведению, в значительной мере объясняются отсутствием необходимой

психолого-педагогической подготовки практических работников, осуществляющих образовательно-воспитательную деятельность.

Несмотря на всю важность правильной и своевременной психологической диагностики, которую должны, несомненно, осуществлять психологи, педагогические работники должны быть компетентными в области необходимых диагностически значимых критериев и признаков, которые позволяют распознавать степень социальной дезадаптации несовершеннолетних непосредственно в процессе воспитательно-профилактической работы. Низкий уровень компетентности мешает грамотному построению системы профилактической работы, затрудняет педагогическое взаимодействие с детьми и подростками.

Программа по формированию навыков раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних «Видеть, слышать, понимать» (Ефимова О. И., 2013) включает в себя комплекс диагностических показателей по факторам суицидального риска и является базовой платформой повышения компетентности педагогических работников всех уровней в области профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

Во-первых, педагоги должны быть осведомлены о наличии взаимосвязи между риском возникновения суицидального поведения и членством подростка в определенных референтных для него группах, которые главным образом состоят из представителей юношеского возраста с нарушением межличностных отношений. Группу риска также составляют «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; сверхкритичные к себе; страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат; фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; страдающие от болезней или покинутые окружением.

Во-вторых, на подростка следует обратить особое внимание в случае возникновения любых неожиданных или драматических коллизий, влекущих за собой любые изменения в поведении, индикаторами которых могут выступать как словесные, так и эмоциональные признаки: потеря интереса к обычным видам деятельности; внезапное снижение успеваемости; необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям; плохое

поведение в школе; необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; инциденты, потребовавшие вызова правоохранительных органов, участие в беспорядках.

В-третьих, педагоги должны быть не только осведомлены о признаках депрессии у детей и подростков, но и уметь их распознать хотя бы на уровне наблюдения: печальное настроение, потеря свойственной детям энергии, чувство скуки, чувство усталости, внешние проявления печали, нарушения сна, соматические жалобы, изменение аппетита или веса, ухудшение успеваемости, снижение интереса к обучению, страх неудачи, чувство неполноценности, самообман – негативная самооценка, чувство «заслуженного отвержения», заметное снижение настроения при малейших неудачах, чрезмерная самокритичность, сниженная социализация, агрессивное поведение (табл. 2).

Таблица 2

Признаки депрессии у детей и подростков

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешние проявления печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Самообман – негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженного отвержения»	Непослушание
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Сниженная социализация	Плохая успеваемость
Агрессивное поведение	Прогулы в школе, колледже

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

Организовать наблюдение за подростками группы риска и сделать его более эффективным поможет схема индикаторов суицидального риска (особенностей сложившейся ситуации, поведения, когнитивной деятельности, высказываний и настроения человека, которые увеличивают степень риска суицидального поведения) (табл. 3).

В-пятых, педагог должен разбираться в признаках высокой вероятности суицида: открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым); косвенные намеки на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода, игра с оружием, имитирующая самоубийство); активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т. п.); фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще); символическое прощание с ближайшим окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества); разговоры о собственных похоронах; составление записки об уходе из жизни (табл. 4).

Таблица 3

Индикаторы суицидального риска

Вид индикатора	Индикаторы
Ситуационные индикаторы	<ul style="list-style-type: none">– конфликты с родителями;– конфликты с преподавателями, администрацией образовательного учреждения;– конфликты в области дружеских или любовных отношений;– потеря (смерть, расставание) близкого человека;– вынужденная социальная изоляция (смена места жительства);– сексуальное насилие;– нежелательная беременность;– «потеря лица» (позор, унижения в группе)
Поведенческие индикаторы	<ul style="list-style-type: none">– злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;– эскейп-реакции (уход из дома);– резкое снижение повседневной активности;– необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;– неприязненное или безразличное отношение к окружающим, ненависть к благополучию окружающих;– уход от контактов, изоляция от друзей и семьи;– отказ от общественной работы, от совместных дел;– излишний риск в поступках;– снижение или повышение аппетита;– признаки постоянной усталости;– посещение кладбищ;– частое прослушивание траурной или печальной музыки;– «приведение дел в порядок»
Коммуникативные индикаторы	<ul style="list-style-type: none">– тоскливое выражение лица (скорбная мимика);– гипомимия, амимия;– общая двигательная заторможенность;– бездеятельность, адинамия;– двигательное возбуждение;– усиление жалоб на физическое недомогание;– жалобы на недостаток сна или повышенную сонливость;– замедленная речь, тихий монотонный голос, краткость или отсутствие ответов;– ускоренная экспрессивная речь;– патетические интонации, причитания, склонность к нытью;

Вид индикатора	Индикаторы
	<ul style="list-style-type: none"> – предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью, самоубийствами, загробной жизнью; – прямые сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть», «ненавижу жизнь», «я покончу с собой»); – косвенные сообщения о суицидальных намерениях («скоро все это закончится», «они пожалеют о том, что они мне сделали», «не могу этого вынести», «никому я не нужен», «это выше моих сил»); – шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни
Когнитивные индикаторы	<ul style="list-style-type: none"> – так называемая негативная триада, характерная для депрессивных состояний: негативная оценка своей личности, окружающего мира, будущего (собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить; мир расценивается как место потерь и разочарований; будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное); – «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида; – эгоцентрическая направленность на свои страдания; – нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы; – пессимистическая оценка своего прошлого; – пессимистическая оценка своего нынешнего состояния; – избирательное воспоминание неприятных событий прошлого
Эмоциональные индикаторы	<ul style="list-style-type: none"> – скорбное бесчувствие; – тревога беспредметная (немотивированная); – тревога предметная (мотивированная); – страх немотивированный; – страх мотивированный; – депрессивное настроение (безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние); – склонность к быстрой перемене настроения; – скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость; – злобность, раздражительность, ворчливость, враждебность; – тревога, ожидание непоправимой беды, страх; – тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности; – углубление мрачного настроения при радостных событиях

Таблица 4

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность) переживаний («люблю-ненавижу»)
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости
Пренебрежение внешним видом		Рассеянность или растерянность

Наряду с необходимостью повышения компетентности в области профилактики суицидального поведения несовершеннолетних должна быть переориентирована деятельность специалистов служб сопровождения (психологов), которые в настоящее время более нацелены на проведение диагностических исследований, чем на проектирование по полученным данным программ коррекции проблемы. Мера информированности специалистов о методах диагностики также оказывается значительно выше, чем о методах коррекции, при этом в ряду методов коррекции преобладающими являются программы, опирающиеся на достаточно выраженные формы воздействия, а не полноценное взаимодействие сопровождающего и сопровождаемого.

Сложным аспектом является методологическая рассогласованность диагностических исследований, проводимых специалистами различного

профиля (педагогами, психологами, медицинскими работниками). Комплексность, «командный стиль» работы сталкиваются с неготовностью специалистов к конструктивному диалогу на базе имеющихся диагностических результатов.

Вместе с тем профилактика суицидального поведения несовершеннолетних может быть эффективной только при комплексности и внедрении «командного стиля» работы.

Педагогическое взаимодействие может быть затруднено определенными обстоятельствами, объективными и субъективными причинами, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности педагога и содержанием педагогической деятельности. Высокий уровень профессионального стресса у педагогов напрямую зависит от неудовлетворенности статусом профессии, заработной платой, нарастающим объемом отчетности, слабой учебной мотивацией учащихся. Не является профессиональным секретом феномен «профессионального выгорания». В результате происходит деформация педагогического общения, типичными проявлениями которой являются вербальная агрессия, саркастическое высмеивание ребенка, демонстрация пренебрежения к его личности. Личностные проблемы педагога (ригидность педагогического мышления, социальные стереотипы в оценке обучающихся, установки на доминантность, деформации восприятия детей и подростков, а также родителей и коллег) затрудняют адекватное понимание проблем несовершеннолетнего, склонного к суицидальному риску. Именно поэтому направление работы с самими педагогами представляется весьма продуктивным и должно стать составной частью при создании программы по формированию навыков раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних в той или иной образовательной организации, а также при разработке программы повышения квалификации педагогических кадров.

Анализ всех в совокупности факторов, имеющих отрицательное воздействие на состояние работы по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, позволил разработать программу, ориентированную на повышение социально-психологической компетентности педагога в сфере диагностики, анализа и профилактики риска суицидального поведе-

ния в образовательной организации. Основными задачами данной программы являются:

1. Овладение индивидуальными и групповыми способами и методиками лично ориентированной диагностики, направленной на изучение аутодеструктивных процессов, авитальной активности и эмоциональных состояний подростков группы риска.

2. Коррекция личностных проблем педагога.

3. Освоение поведенческих паттернов реагирования в кризисных ситуациях.

В качестве основных форм обучения могут быть предложены лекции, презентации, педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, семинары по проблемам психологии личности и деструктивным ее изменениям, профессиональному становлению и росту, психотехнологии лично ориентированной терапии – индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, аутотренинг, суггестивные программы (проводятся приглашенными специалистами), реабилитационные психотехнологии (тренинги): транзактный анализ, психодрама, интеллектуальный тренинг, тренинг рефлексии, ролевая игра и др.; круглые столы; мультимедийные технологии; музыка-, арт-, библиотерапия; памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты.

Как уже отмечалось, важной составляющей превенции суицида является психологическое благополучие педагогов. Для того чтобы чувствовать и вести себя уверенно в сложных ситуациях взаимодействия с детьми и подростками, переживающими кризисную, стрессовую ситуацию, имеющими суицидальные намерения, педагогам необходима не только инструкторно-методическая помощь. Они должны быть обучены техникам эмпатического слушания, ведения доверительной беседы, установления психологического контакта, ведения групповых дискуссий. Педагогам полезно владеть технологией обучения социальным навыкам, коррекции поведения. Технологии защищают, однако не являются достаточным условием психологического благополучия. Педагогам следует развивать навыки ментальной гигиены, систематически анализировать сложные случаи профессиональной практики с помощью супервизора или балинтовской группы, при необходимости обращаться за помощью к психотерапевту. Это

особенно важно для сохранения и укрепления психологического здоровья, если педагог сопровождает развитие суицидента, ребенка с отклоняющимся поведением.

Таким образом, деятельность по организации профилактики суицидального риска на уровне педагогического коллектива должна строиться с учетом присущих педагогическому коллективу таких характеристик, как субъектность и объектность. С одной стороны, педагог после специальной подготовки участвует в психологическом сопровождении ученика и ученического коллектива, осуществляет превентивную деятельность, с другой стороны, он находится в позиции «обучаемого и корректируемого». С нашей точки зрения, подобная смена ролей работает на усиление личностного ресурса и повышение адаптивности самого педагога.

В качестве результата внедрения данной программы можно рассматривать создание в школе мотивированной, системно мыслящей и компетентной в области профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательной организации команды специалистов.

При этом основные функциональные обязанности членов педагогического коллектива могут быть дополнены возможными направлениями превенции суицидального риска.

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

Преподаватели (приглашенные) формируют у педагогов знания о подростках группы суицидального риска, о соблюдении конфиденциальности информации, индивидуальном подходе в процессе обучения, о создании ситуации успеха, об учете особенностей личности подростка, об ак-

центуациях характера, о педагогической поддержке этих подростков, о совершенствовании педагогического наблюдения, о повышении собственной специальной компетентности, об участии в специализированных семинарах и курсах по профилактике суицидального поведения подростков.

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

Несомненно, педагогический коллектив должен работать в тесном взаимодействии *с департаментом образования*, в частности, с информационно-методическим центром департамента образования, который утверждает экспериментальную модель школы, осуществляет методическое сопровождение эксперимента, оказывает помощь как в разработке программы работы школы, так и в подготовке методического материала для подростков, родителей и всех служб системы профилактики.

Отдел дополнительного и общего образования осуществляет защиту прав несовершеннолетних из группы риска на образование, решает возникающие проблемы по преодолению трудностей в обучении, при выборе класса по профилю, дополнительных занятиях, помощи отстающим в учебе учащимся, входящим в группу суицидального риска. Решает возникающие конфликтные ситуации, в том числе по переводу в вечернюю школу, сдаче экзаменов в выпускном 9 классе, выбору родителями альтернативных форм обучения с учетом приоритетности интересов подростка группы суицидального риска.

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

Внешкольные учреждения – станция юных натуралистов, юных техников, центры детского творчества, центр внешкольной работы, детские и юношеские спортивные школы, станция туристов, областной туристический клуб, музыкальные и спортивные школы и секции и др. – работают по организации досуга подростков группы риска, поднятию статуса подростка в референтной для него внешкольной группе, созданию ситуации успеха во внеучебной деятельности с учетом интересов и склонностей подростка. Расширяют круг его общения, улучшают коммуникативные навыки, успешно социализируют подростка, снимают эмоциональную напряженность.

Информационно-методический центр департамента образования утверждает экспериментальную модель школы, осуществляет методическое сопровождение эксперимента, оказывает помощь в разработке программы работы школы, оказывает помощь в подготовке методического материала для подростков, родителей и всех служб системы профилактики.

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

Комитет по делам молодежи – участие в молодежных социальных проектах, летняя занятость в экологических отрядах, участие подростков – мальчиков группы риска в военно-спортивных мероприятиях комитета, работа молодежной биржи труда, профильные лагеря для подростков девиантного поведения.

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

Анализ опыта работы регионов показывает, что деятельность по профилактике суицидального поведения детей и подростков чаще всего осуществляется силами трех категорий специалистов: педагоги, психологи, медицинские работники различной квалификации. Но есть регионы, где к профилактической деятельности привлекают других специалистов. Так, например, в Волгоградской области наряду с традиционными категориями работников, такими как социальные педагоги, преподаватели вузов, психологи детских социально ориентированных учреждений, специалисты комиссий по делам несовершеннолетних, медики, компетентные в проблематике детской психиатрии и психотерапии, задействованы также и заместители руководителей образовательных организаций по воспитательной работе, инспектора ПДН ГУМВД РФ по Волгоградской области, сотрудники молодежных организаций, волонтеры.

В большинстве регионов Российской Федерации используются различные **формы повышения квалификации работников образовательных организаций**, в том числе руководителей, педагогов-психологов, социальных педагогов по проблеме профилактики суицидального поведения детей и подростков. К числу одних из самых эффективных средств – мероприятий, направленным на развитие компетентности и повышения квалификации для специалистов различных категорий, можно отнести участие региональных специалистов во всероссийских, областных, городских вебинарах, семинарах и конференциях по профилактике суицида у детей и подростков. Так, например, Министерством образования Забайкальского края был разработан комплекс мер, направленный на повышение эффективности индивидуальной воспитательной, профилактической работы в системе образования, включающий в себя обучение педагогов инновационным технологиям и методам работы с детьми. Государственным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития образования Забайкальского края» разработаны специальные обязательные курсы для всех категорий педагогических работников: «Профилактика детских и подростковых суицидов», «Профилактика употребления психоактивных веществ», где за 2014 год обучено более 5000 педагогических работников. Консультативную помощь (в том числе дистанционную) получили более 300 специалистов образовательных организаций края. В по-

мощь педагогам разработаны методические рекомендации «Комплексная профилактика насилия и жестокого обращения с детьми в образовательном пространстве Забайкальского края», «Организация работы педагогов с несовершеннолетними, прибывшими с Юго-Востока Украины, по (фасилитации) адаптации в условиях школ Забайкальского края». Аналогичные формы повышения квалификации применяются в таких регионах, как Воронежская, Курская, Московская, Омская, Псковская, Самарская области и Республика Марий Эл.

В Ивановской области используются разные формы повышения квалификации работников образовательных организаций, в том числе мастер-классы для учителей по проведению акции «Скажи телефону доверия «Да!», обучающие тренинги для учителей по построению взаимоотношений с детьми как основе профилактики суицидального поведения, а также вебинары для образовательных организаций системы общего и профессионального образования по профилактике суицида среди несовершеннолетних.

Мурманскими специалистами, осуществляющими меры по профилактике суицидального поведения детей и подростков, в 2014 году были проведены областные вебинары «Современные направления организации работы по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения в молодежной среде», «Организационно-технологические условия деятельности школьных служб примирения», «Профессиональная деятельность педагога-психолога в условиях реализации ФГОС», «Актуальные вопросы реализации воспитательной компоненты в образовательной организации».

Можно обратиться к опыту Пермского края, где с 2014 года Министерством образования и науки Пермского края совместно с АНО «Региональный центр практической психологии и социальной работы «ВЕКТОР» реализуется проект по подготовке специалистов по оказанию очной психологической помощи детям и семьям, переживающим кризисную ситуацию. В течение 2014-2015 годов по программе профессиональной переподготовки «Технологии кризисной помощи семье и ребенку» в объеме 260 часов прошли обучение 72 специалиста (50 – из органов образования, 22 – из органов здравоохранения) из 21 муниципального образования Пермского края. Также в Пермском крае был создан краевой семейный портал

«ВСЕМЫ.РФ» (www.всемы.рф). С помощью фильтра «Кризисное психологическое консультирование семей и детей» можно получить данные о территории нахождения психолога, контактную информацию и адрес организации.

Несмотря на то, что многие регионы представили информацию о различных формах повышения квалификации специалистов, практически отсутствует информация о *наличии программ повышения квалификации работников образовательных организаций по проблеме профилактики суицидального поведения детей и подростков.*

Чаще всего в информации от регионов указываются традиционные названия программ даже без акцентирования внимания на включенность в программу тех или иных вопросов, связанных с профилактикой суицидального поведения подростков и молодежи (Ямало-Ненецкий автономный округ, Чувашская Республика, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра и др.).

В редких случаях респонденты отмечают, что в содержание дополнительных профессиональных программ повышения квалификации педагогических работников включен модуль «Организация профилактической работы», в котором в том числе рассматриваются вопросы профилактики суицидального поведения обучающихся. Также в программу повышения квалификации руководителей, заместителей руководителей образовательных организаций включен модуль «Проектирование психологически безопасной среды». В дополнительные профессиональные программы повышения квалификации педагогов-психологов, социальных педагогов включены такие модули, как «Социально-педагогическое сопровождение учащихся, находящихся в трудной жизненной и социально опасной ситуации», «Психолого-педагогическое сопровождение учащихся с личностными и эмоционально-волевыми нарушениями», «Психолого-педагогическое сопровождение учащихся с поведенческими нарушениями» (Мурманская область).

Встречаются единичные случаи, когда респонденты указывают на то, что разработаны такие образовательные программы курсов повышения квалификации для сотрудников образовательных организаций, как «Актуальные вопросы профилактической работы с обучающимися в ОУ» (в струк-

туре курсов – модуль по профилактике суицида) или «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних: проблемы, подходы, технологии» (Республика Мордовия).

В тематическое содержание повышения квалификации обычно включены вопросы, связанные с профилактикой саморазрушающего поведения детей и подростков (темы, которые выносятся на обсуждение: «Насилие как один из факторов суицидального риска среди детей и подростков», «Профилактика суицида в подростковой среде. Диагностика суицидального риска среди детей и подростков» и др.). Вопросы профилактики суицидального поведения частично затрагиваются и на таких лекциях для слушателей курсов повышения квалификации работников образования, как «Профилактика игровой компьютерной зависимости у детей и подростков», «Профилактика анимационной зависимости у несовершеннолетних», «Социальная сеть: за и против», «Эффективные модели профилактики отклоняющегося поведения несовершеннолетних» и др. (Владимирская область).

Наряду с общепринятой тематикой повышения квалификации педагогов встречается редкая, а иногда уникальная проблематика, в рамках которой также поднимаются вопросы профилактики суицидального поведения. Например, в связи с актуальностью профилактики жестокого обращения и суицида, снижения уровня насилия, агрессии, урегулирования конфликтов в образовательных организациях, руководствуясь Федеральным законом от 7 июля 2010 года № 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедура медиации)», специалисты образовательных организаций Омской области прошли курсы повышения квалификации на базе автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Сибирский институт непрерывного дополнительного образования» по темам «Создание ресурсного центра медиации», «Медиация в условиях детского дома и специального (коррекционного) образования».

В некоторых регионах повышение квалификации психологов и педагогов осуществляется в рамках постоянно действующих окружных методических объединений педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений, учреждений общего и профессионального образования;

социальных педагогов дошкольных образовательных учреждений; социальных педагогов; классных руководителей (Ненецкий автономный округ).

В ряде регионов при организации повышения квалификации педагогов и психологов используются *инновационные технологии*. Так, в Свердловской, Самарской, Ростовской, Нижегородской, Калужской, Владимирской областях в 2014-2015 гг. на основе дистанционных технологий были проведены вебинары, мастер-классы, лектории-практикумы с участием известных учителей, педагогов дополнительного образования. Занятия проводились в режиме вебинаров, онлайн-лекций и мастер-классов с трансляцией лектора в прямом эфире, подключением слушателей через чат и использованием виртуальной доски для обучения и общения. Эта инновационная система позволила объединить в режиме реального времени слушателей курсов ПК, представителей нескольких учреждений.

В Омской области действуют стажировочные площадки информационно-методического сопровождения деятельности служб школьной медиации. За 2014 год специалистами служб школьной медиации были проведены восстановительные программы, их количество составило 1497 единиц. В программах приняли участие 10 440 человек (3263 взрослых и 7177 детей).

Также по запросу педагогов были разработаны и проводятся консультации по темам «Конструктивное решение педагогических конфликтов», «Психолого-педагогическое сопровождение подростков группы риска», «Лидерство и командообразование» (Алтайский край).

2.3. Психолого-педагогические технологии работы с родителями

При осуществлении профилактической работы в образовательной организации весьма актуальным выступает вопрос о педагогической поддержке детей, направленной на преодоление трудных школьных ситуаций, а также о роли в данном процессе родителей.

В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных средств и механизмов развития конструктивного преодоления трудностей

в школьном возрасте, необходимость моделирования и проектирования условий, в том числе и семейных, способствующих развитию различных способов преодоления жизненных трудностей у детей, а также обучения родителей всем видам помогающего поведения.

Результаты многих эмпирических исследований свидетельствуют о бедной вариативности поведенческого, эмоционального и когнитивного реагирования, а также о слабой обученности подростков конструктивным выходам из кризисных ситуаций. Значимым фактором формирования и развития конструктивных стратегий преодоления трудностей, с которыми сталкивается подросток, является семья, в дальнейшем данные стратегии могут служить основой выстраивания жизненного пути в целом. При этом все виды профилактической деятельности должны выстраиваться в целостной взаимосвязанной системе «родитель – ребенок – учитель» (в прил. 1-3 представлен перечень современных инновационных программ по профилактике суицидального поведения детей и подростков).

Вместе с тем родители и педагоги часто не понимают характера трудностей детей, опираются в работе с ними только на анализ их неудач, а также ставят перед ними задачи, не соответствующие их реальному уровню развития или реальным возможностям, на что дети отвечают неадекватным поведением и отказом от действия, а это, в свою очередь, приводит к новым сложностям в учебе или во внеучебной деятельности.

Поэтому одной из основных задач семьи является обеспечение ранней психологической и педагогической подготовки школьников, направленной на формирование навыков стрессоустойчивости и современных адаптивных стратегий поведения, ведущих к успешной самореализации. Одним из успешных факторов эффективных детско-родительских отношений, особенно в ситуации взаимодействия с детьми группы суицидального риска, является гуманистический стиль общения – безоценочное принятие подростка, ровное, терпеливое отношение к нему. В связи с этим наиболее эффективными способами педагогической поддержки являются консультирование, беседы, факультативы, групповые консультации, тренинги для группы родителей, имеющих схожие проблемы в воспитании ребенка, различные виды собраний, вечера вопросов и ответов, родительские конференции; а наиболее эффективными приемами педагогической поддержки

выступают доверительная беседа, совет, акцент на достоинства ребенка, проекция результата, обсуждение на равных.

В связи с этим родителям подростков могут быть предложены различные профилактические программы, которые должны опираться на принципы доступности, гуманизма, реалистичности и системности. В основе разработки психолого-педагогических технологий профилактической работы с родителями лежат методические разработки Ю. Б. Гиппенрейтер, И. М. Марковской, К. Фопеля, О. В. Хухлаевой и многих других авторов. При этом основной акцент в данных технологиях делается на методы активного обучения, в частности тренинг, ориентированный на формирование конструктивных стратегий преодоления трудностей у подростков. Ценность таких тренингов заключается в обучении родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации; весь комплекс упражнений ориентирован на формирование стрессоустойчивости, жизнестойкости, эмоционального равновесия. Целью подобных тренингов выступает формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования. Соответственно, задачами тренингов являются: создание условий для доверительных, доброжелательных отношений, атмосферы понимания и активного участия в работе группы; формирование способности к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром; формирование мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних переживаний и причин, их вызывающих, с последующим их эмоциональным реагированием; осознание своего поведения как неэффективного «выхода» из критической ситуации существования; обучение приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса; развитие качеств, позволяющих строить успешные отношения с другими.

Основными принципами отбора родителей в группу для занятий являются принципы добровольности и информированного участия (проведение предварительной беседы о целях, задачах и возможных результатах

тренинга). Все программы такого типа предусматривают очную групповую форму обучения.

Учитывая, что не все родители имеют представление о тренинге как о форме психологической работы, требуется время для привыкания, адаптации участников к новым процедурам, способам работы, организации пространства и т. д. Поэтому предлагается определенная структура занятий с целью постепенной адаптации родителей: каждая встреча-тренинг организована как тематически, организационно, так и эмоционально и выступает как целостный «фрагмент» программы.

На занятиях применяются недирективные методы воздействия, создается благоприятная атмосфера для общения, стимулируется творческая поисковая активность родителей. С этой целью в программе сочетаются разные интерактивные групповые приемы работы:

1. Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. В программе ролевые игры применяются при актуализации проблемы и отработке навыков. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители.

2. Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т. п.

3. Дискуссия. Применяется для организации совместной коллективной деятельности, имеющей целью интенсивное и продуктивное решение групповой задачи и нахождение правильного ответа. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

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

5. «Мозговой штурм». Техника «мозгового штурма» используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее рас-

ширения за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

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

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

8. Библиотерапия. Элементы библиотерапии применяются почти на всех занятиях. На каждое занятие специально подбирается литературный материал для чтения. После чтения проводится обсуждение, в результате которого делаются этические выводы на основании прочитанного. В качестве литературного материала применяются небольшие рассказы, притчи. В форме притч, ярких рассказов, с сюжетами и моралью, запомнить жизненные уроки очень легко. И эти притчи родители могут пересказывать своим детям, что решает задачи перевоспитания.

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

10. Метод «активного слушания». В процессе реализации программы родители приобретают навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

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

12. Проблемное задание. Этот прием позволяет выполнять задания, сформулированные в виде проблемного вопроса, решать задачи, вызы-

вающие затруднения, и стимулировать поисковую активность. Целью проблемных заданий является теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

13. Анализ конкретных ситуаций. В программе применяются ситуации-проблемы с целью изучения актуальных проблем, укрепления связи теории с практикой.

14. Практическое задание. Этот вид самостоятельной работы направлен на формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

В целом в процессе обучения родители получают полезный опыт межличностного взаимодействия, становятся более компетентными. Работая в группе тренинга, участник может активно экспериментировать с различными стилями взаимодействия с ребенком, осваивать и отрабатывать совершенно новые, не использованные ранее умения и навыки.

После обучения каждый родитель (участник тренинга) будет уметь: активно слушать, что ребенок хочет сказать родителям; выразить собственные чувства и слова доступно для понимания ребенка; использовать принцип «оба правы, или выиграть – выиграть» для разрешения конфликтных ситуаций, т. е. уметь договориться с ребенком так, чтобы результатами разговора были довольны оба участника; устанавливать теплые, доброжелательные отношения в семье и заботиться об их сохранении; оказывать психологическую поддержку партнеру по общению; учитывать при достижении собственных целей цели партнера по общению, даже если партнер – ребенок; выбирать продуктивную стратегию общения со своим ребенком осознанно и компетентно.

На первый взгляд может показаться, что не все вопросы, выносимые на обсуждение группы родителей, касаются проблемы суицидального поведения подростков, в то же время без анализа детско-родительских отношений и присущих родителям стилей воспитания сложно понять причинно-следственную связь между реализуемым в семье стилем воспитания и риском возникновения суицидальных тенденций в поведении подростка. Именно поэтому весьма эффективны программы обучения, целью которых выступает гармонизация детско-родительских отношений и обучение стратегиям поведения родителей в конфликтной и стрессовой ситуациях с деть-

ми. В качестве задач в подобных программах предлагаются: информирование родителей о возрастных особенностях детей в пубертатном периоде, возрастных кризисах и особенностях их протекания; информирование о причинах суицидальных намерений, действий; обучение тактикам поведения в конфликтных ситуациях с детьми при возможных манипуляциях со стороны детей; помощь родителям в выработке способов реагирования в кризисных ситуациях (суицидальные мысли и действия детей); коррекция детско-родительских отношений и повышение жизнестойкости детей; психологическая поддержка родителей, которые столкнулись с последствиями суицидальных действий детей.

Использование в процессе занятий не только монологического способа представления материала (лекция), но и активных методов обучения (например, дискуссии) дает возможность психологу постепенно научить родителей высказывать свое мнение в группе, быть толерантным к мнению другого человека, а также постепенно «подвести» к обсуждению весьма «непростой» проблемы подросткового суицида.

Неплохим приемом, который позволяет избежать назидательно-наставительного тона ведущего занятия и дает возможность «выйти» на групповое обсуждение того или иного вопроса, является использование в групповой работе различных притч. Очень важным этапом тренинговой работы выступает рефлексия занятия, в процессе которой участники тренинга должны обозначить испытанные ими чувства, понять их происхождение и поделиться ими. По существу, рефлексия – это «шеринг» (дословно *sharing* – разделение, выделение, распределение; англ.) – «деление чувствами», необходимый элемент любого вида тренинга. Весьма часто шеринг связывает между собой части тренинга, и при умелом подходе у участников создается впечатление, что предлагаемое упражнение как раз по обсуждаемой теме, а на самом деле тема определена логически заранее и упражнение, конечно, тоже придумано в контексте темы. Психогимнастика, или «работа во втором этаже» (стоя), позволяет не только снять эмоциональное напряжение, но и «встряхнуться», активизировать мыслительные процессы, быть готовым к этапу обсуждения какого-либо серьезного вопроса. Включение в программу тренингов упражнений, которые позволяют пережить негативный опыт взаимодействия с другим человеком, часто обусловлено

надеждой тренера, что данный опыт будет перенесен на ситуации взаимодействия со своим ребенком. Однако без последующего группового обсуждения этого упражнения эффекта «переноса» вряд ли можно достичь. Анализ конкретных ситуаций (case-study) – испытанный и весьма эффективный метод в социальной психологии, который не только позволяет «вывести» группу на обсуждение сложной ситуации, но и искусно косвенно апеллирует к собственному опыту родителя в разрешении похожих ситуаций. Как в любом учебном процессе, так и в обучении родителей требуется закрепление пройденного материала, например, работа над «Памяткой родителям подростка», в создании которой принимают участие все родители и которая позволяет синтезировать и отрефлексировать полученную информацию.

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

Также при обучении родителей важно учитывать и степень суицидального риска, поэтому при составлении учебно-тематического плана можно выделить несколько направлений работы: для родителей детей до 10 лет; для родителей подростков, которые не сталкивались с суицидальными действиями и мыслями своих детей; для родителей подростков, которые столкнулись с суицидальными идеями и мыслями своих детей; для родителей подростков, которые столкнулись с суицидальными действиями своих детей либо имеют в своем окружении людей, совершивших суицид.

Наряду с активными методами обучения могут быть использованы и традиционные родительские собрания, задачами которых выступают: «погружение» участников собрания в предлагаемую проблему и деятельностная включенность в ситуации разрешения типичных трудностей в воспитании подростков; отработка алгоритмов и собственных моделей поведе-

ния; информационная и эмоциональная поддержка родителей в предупреждении ожидаемых и предсказуемых трудностей семейного воспитания, связанных с кризисами взросления детей, опасностью приобщения к вредным привычкам, подготовкой к ЕГЭ и ГИА, здоровьем детей. Все собрания должны иметь продолжительность не более 1-1,5 часа (превышение указанных границ скорее всего будет приводить к нарастанию внутреннего беспокойства и напряжения участников, что вряд ли будет способствовать их продуктивности). В качестве логического итога родительского собрания может быть рекомендовано вручение родителям буклетов, памяток, информационных листов.

Также в профилактической работе могут быть использованы всевозможные акции, в которых участвуют подростки вместе со своими родителями: «Я выбираю жизнь!», «Мы голосуем за жизнь!» и т. п. Данные акции направлены на улучшение эмоционального состояния участников, повышение компетентности родителей и педагогов в области профилактики суицидального поведения, повышение компетентности несовершеннолетних в области оказания поддержки и помощи своим сверстникам, оказавшимся в трудной ситуации.

В процессе обучения родителей для получения обратной связи от них и осуществления контроля процесса реализации программы по профилактике суицидального поведения подростков используются различные методы диагностики. При этом можно выделить группы методик: методический инструментарий для родителей (анкетирование и психодиагностические методики); методический инструментарий для подростков (психодиагностические методики и анкетирование). Подобные экспресс-опросы ориентированы не только на получение объективной и надежной информации, но и на снятие эмоционального напряжения, переключение внимания слушателей, «подключение» не только акустического канала, но и невербальных компонентов восприятия и оценивания информации.

Каждый психолог и педагог, разрабатывающий свою индивидуальную программу, может произвольно комбинировать те или иные методики исходя из своей логики построения обучения родительской аудитории. Методический инструментарий в данном случае играет вспомогательную роль; применяя его, психолог не только получает результаты диагностики

детско-родительских отношений или суицидального риска, но и может использовать их при консультировании родителей или подростков.

В организации профилактической работы с родителями важно получать обратную связь и от специалиста (психолога, социального педагога), который наблюдает за семьей, консультирует ее, оказывает необходимую помощь. Для этого могут быть использованы анкеты, которые не только затрагивают область суицидального поведения подростка и позволяют уточнить объем и план информирования родителей по данной проблеме, но и помогают оценить обстановку в конкретной семье, приближают специалиста к пониманию состояния детско-родительских отношений в ней.

Во многих регионах России в образовательных организациях оказывается **психолого-педагогическая и социально-правовая помощь родителям** в воспитании и обеспечении безопасности детей, а также проводится обучение родителей навыкам раннего выявления признаков суицидальных намерений.

Практикуются следующие формы работы с родителями и лицами, их замещающими, по профилактике детского суицида:

– родительские собрания на темы «Права ребенка», «Суицид: причины и профилактика в семье», «Быть подростком – это трудно!», «Жизнь прекрасна, или несколько слов о подростковом суициде», «Как научиться понимать своего ребенка?», «Наши трудные дети», «Если в семье конфликт», «Первая любовь: радость или беда?», «Школа, семья и психическое здоровье обучающихся» («круглый стол»);

– заседание районных клубов «Школа родительской любви» на тему «Суицидальный риск среди детей», «Школа принимающих родителей»;

– лекторий (в лекциях поднимается как общая проблематика – «Культурные ценности семьи и их значение для ребенка», «Роль семьи в нравственном формировании ребенка», так и узкая – «Как помочь ребенку справиться с эмоциями», «Особенности суицидального поведения детей», «Поощрение и наказание», «Жестокое обращение с детьми»);

– памятки, буклеты для родителей «Суицидальное поведение», «Поощрение и наказание», «Как помочь подростку», «Ценность жизни ребенка», «Как уберечь ребенка от жестокости и насилия»;

- индивидуальные консультации с родителями;
- информация на сайтах центров ПМСС и образовательных организаций для родителей;
- информирование о работе службы экстренной психологической помощи – телефон доверия 8-800-2000-122.

Профилактическая работа с семьей чаще всего построена на комплексной основе. При взаимодействии классных руководителей, учителей-предметников, социальных педагогов, педагогов-психологов, инспекторов КДН и ЗП, специалистов медицинских учреждений, правоохранительных органов, отделов опеки и попечительства осуществляется профилактика жестокого обращения с детьми, включающая выявление неблагополучия в семье.

Анализ представленных данных свидетельствует, что в регионах проводится комплексная работа по профилактике суицидального поведения детей с родителями / законными представителями. Например, в Брянской области основными темами родительских собраний являются такие темы, как «Суицид: причины и профилактика в семье», «Особенности детско-родительских отношений», «Психолого-педагогическая характеристика подростков и детей младшего школьного возраста в кризисные возрастные периоды», «Жестокое обращение с детьми как проблема современного общества», «Преодоление специфических трудностей в развитии и поведении детей».

Разнообразные формы работы практикуются на территории Воронежской области: педагогические практикумы «Какой вы родитель», «Как помочь ребенку учиться», «Какой у вас ребенок», «Претензии к моему ребенку»; семинары-практикумы «Риск суицида в подростковом возрасте»; тренинги и тренинговые занятия «Родительская любовь»; дискуссии «Взаимопонимание в семье»; обучающие семинары «Причины детской агрессивности»; профилактические рейды «Подросток»; психолого-педагогическое консультирование родителей по вопросам проблемных (конфликтных) ситуаций с детьми «Роль семьи в развитии ребенка», «Семейная атмосфера», «Супружеские конфликты и эмоциональное состояние ребенка», «Детско-родительские конфликты и способы его преодоления» и др.; работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию

или испытывающего кризисное состояние; приглашение родителей и учащихся (по необходимости) на индивидуальные беседы с юристом, педагогом, психологом. В области организована работа общественных объединений родителей, таких как «Совет отцов» Каширского района, цель работы совета – оказание помощи педагогическому коллективу в организации внеурочного времени обучающихся и их социальной защиты; «Родители против наркотиков» Лискинского района, целью которой является вовлечение родителей в борьбу против наркотиков и создание массового общественного родительского движения для устранения наркогенной ситуации в подростковой среде, а также улучшение психологического и нравственного климата.

В Московской области ведется мониторинг социальных сетей, проводятся виртуальные педагогические советы и районные родительские собрания с видеопрезентациями, осуществляется профилактическая работа в сети Интернет (на сайтах органов исполнительной власти регионального и муниципального уровней, на сайтах образовательных организаций). При проведении родительских собраний используются активные методы работы: дискуссии, мозговые штурмы, деловые игры, анализ конкретных ситуаций, круглые столы и т. д.

Многие регионы, среди которых Владимирская, Кировская, Курская, Калининградская, Омская, Кемеровская, Московская области, Республика Тыва и Республика Адыгея, занимаются посещением неблагополучных семей с привлечением представителей органов и учреждений системы профилактики, организуют индивидуальные беседы.

В Белгородской области был проведен «Родительский лекторий» ОГБУ «БРЦ ПМСС» (45 выездных заседаний), в рамках которого педагогами-психологами организовывались лекции по темам «Проблемы в воспитании детей: истерики, агрессия, непослушание», «Теплота семейных отношений» и др.; лекторий для родителей «Особенности суицидального поведения детей», «Жестокое обращение с детьми»; раздавались памятки, буклеты для родителей «Суицидальное поведение», «Поощрение и наказание», «Как помочь подростку», «Ценность жизни ребенка», «Как уберечь ребенка от жестокости и насилия», «Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ», «Как психологически подготовить себя к экзамену»,

«Детский телефон доверия в помощь семье», «Поддержка детей при сдаче экзаменов», «Молодежная субкультура. Плюсы и минусы».

В Волгоградской области в целях профилактики суицидальных проявлений учащихся в период государственной итоговой аттестации и проведения единых государственных экзаменов в общеобразовательных организациях активизировано распространение памяток и буклетов для родителей («Как определить подростка, склонного к суициду», «Особенности суицидального поведения детей в разные периоды жизни» и др.).

В Кировской области наиболее распространенной формой в работе образовательных учреждений с родителями является родительский всеобуч по темам «Роль семьи в оптимизации общения ребенка со сверстниками», «Рекомендации по формированию у молодых людей способности к адекватной самооценке и критической оценке действительности», «Причины возникновения суицидальных проявлений среди несовершеннолетних».

В Новосибирской, Кировской, Пензенской областях и Республике Адыгее родительские собрания проводятся в режиме web-конференций.

В работе с родителями принимают участие не только государственные, но и общественные организации, например, на территории Брянской области РБОФ «Отклик» организовал обучение по программе «Ребенок в безопасном мире. Помощь родителям в условиях кризиса».

В рамках реализации программ взаимодействия с родительской общественностью в Оренбургской области была разработана и внедрена в работу концепция «Воспитание оренбуржца XXI века». Концепция предполагает организацию систематического психолого-педагогического и правового просвещения родителей в формате единого ежемесячного областного Дня родительского всеобуча с охватом 70-75 % родителей. Ежегодно специализированную консультативную помощь получают свыше 10 тысяч родителей и педагогических работников, непосредственно представляющих интересы детей в семье.

Интересен опыт Республики Татарстан. Там с 10 декабря 2014 года по 1 июня 2015 года Министерством образования и науки Республики Татарстан совместно с Некоммерческим партнерством «Ассоциация школьных психологов Республики Татарстан «Параллель» был реализован социально значимый проект «Родительский дом, начало начал». Проект на-

правлен на активную обучающую работу с родительской общественностью совместно со школьными психологами, классными руководителями, учеными и практиками в области детской психологии. За время работы проекта были изданы информационно-методические пособия для родителей, такие как «В воспитании детей не бывает каникул» (1 и 2 части), «Стили родительского воспитания и их влияние на личность ребенка». С родительской аудиторией были проведены практико-ориентированные семинары.

В таких регионах, как Калининградская, Мурманская, Орловская, Саратовская области и Республика Алтай, родители (представители родительских комитетов, родительских клубов) принимают участие в волонтерской работе.

Итогом реализации программ взаимодействия с родительской общественностью как на федеральном, так и региональных уровнях становятся повышение воспитательного потенциала родителей, их педагогической компетентности, улучшение детско-родительских отношений, сформированная потребность в организации семейного досуга.

Заключение

Сложившаяся система работы в регионах обеспечивает профилактику суицидального поведения в образовательной среде, которая включает организацию психолого-педагогического сопровождения обучающихся и их родителей, обучение педагогического коллектива навыкам раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних, совместную деятельность с учреждениями других ведомств (здравоохранение, социальная защита, органы внутренних дел). Работа по профилактике суицидального поведения обучающихся ведется как в рамках реализации основных, так и дополнительных образовательных программ общего образования.

Следует отметить, что в целом результатом работы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся является создание благоприятной психолого-педагогической обстановки и комфортного климата для обучения в образовательной организации; выявление на раннем этапе несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию, оказание им своевременной психолого-педагогической помощи и включение детей и подростков в профилактическую программу по оказанию им помощи; снижение количества детей с суицидальным риском, предупреждение суицидальных попыток, рецидивов и возникновения осложнений. На сегодняшний день в большинстве регионов определены социальные факторы риска суицидального поведения у подростков, принимаются меры, направленные на профилактику повторных суицидальных попыток. В некоторых регионах в течение последних двух лет удалось снизить статистику завершенных суицидов и суицидальных попыток.

Отмечается эффективность работы службы экстренной психологической помощи «Телефон доверия для детей и подростков 8-800-2000-122»,

благодаря которой удастся предотвратить суицидальные попытки среди детей и подростков.

Как позитивный момент, следует отметить согласованность различных ведомств в оказании комплексной поддержки и помощи несовершеннолетним, а также их оперативное реагирование на сложные социальные и психологические ситуации конкретной семьи, конкретного ребенка. В некоторых регионах России действует Межведомственный план мероприятий по профилактике безнадзорности, беспризорности, наркомании, токсикомании, алкоголизма, суицидов, правонарушений несовершеннолетних, защите их прав.

Тем не менее проблема суицидального поведения среди несовершеннолетних остается достаточно актуальной, именно поэтому в качестве перспектив развития профилактики называются такие направления работы, как повышение квалификации специалистов, поиск эффективного информирования родителей и законных представителей несовершеннолетних о суицидальном риске, улучшение социальной среды для детей.

Список литературы

1. Агарков, С. Т. Кризис / С. Т. Агарков // Мы. – 1993. – № 2. – С. 80-83.
2. Азарова, Л. А. Девиантное поведение и его профилактика / Л. А. Азарова. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2009. – 164 с.
3. Амбрумова, А. Г. Анализ предсмертных записок суицидентов / А. Г. Амбрумова, Л. И. Постовалова // Научные и организационные проблемы суицидологии : сб. науч. тр. / отв. ред. В. В. Ковалев. – М., 1983. – С. 52-75.
4. Амбрумова, А. Г. Диагностика суицидального поведения : методические рекомендации / А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко. – М., 1980.
5. Амбрумова, А. Г. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения / А. Г. Амбрумова // Актуальные проблемы суицидологии : сб. ст. / отв. ред. А. А. Портнов. – М., 1978. – С. 44-59.
6. Амбрумова, А. Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте / А. Г. Амбрумова, Л. Я. Жезлова. – М., 1978.
7. Амбрумова, А. Г. Непатологические ситуационные реакции в суицидологической практике / А. Г. Амбрумова // Научные и организационные проблемы суицидологии : сб. науч. тр. / отв. ред. В. В. Ковалев. – М., 1983. – С. 40-52.
8. Амбрумова, А. Г. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности / А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко // Актуальные проблемы суицидологии : сб. ст. / отв. ред. А. А. Портнов. – М., 1978. – С. 6-28.
9. Андреева, А. Д. Как помочь ребенку пережить горе / А. Д. Андреева // Вопросы психологии. – 1991. – № 2.
10. Андреева, Г. М. Психология социального познания / Г. М. Андреева. – М. : Аспект-Пресс, 2000. – 288 с.

11. Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 48-56.
12. Аргайл, М. Концепт ситуации в различных областях психологии / М. Аргайл, А. Фернхем, Дж. Грахам // Психология социальных ситуаций / сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. – СПб. : Питер, 2001. – С. 41-57.
13. Арнольд, О. Р. Психотерапевтическая реадaptация суицидентов в условиях кризисного стационара / О. Р. Арнольд, М. З. Дукаревич и др. // Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии : сб. науч. тр. / отв. ред. В. В. Ковалев. – М., 1984. – С. 98-109.
14. Бандура, А. Подростковая агрессия. Изучение воспитания и семейных отношений / А. Бандура. – М. : Апрель-Пресс : Эксмо-Пресс, 2000. – 509 с.
15. Бачериков, Н. Е. Клинические аспекты суицидологии / Н. Е. Бачериков, П. Т. Згонников // Клиническая психиатрия / под ред. Н. Е. Бачерикова. – Киев : Здоров'я, 1989. – 494 с.
16. Бердяев, Н. А. О самоубийстве (психологический этюд) // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 1. – С. 90-94; № 2. – С. 96-106.
17. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 276 с.
18. Богачева, Т. Ю. Интернет-технологии как современный ресурс в профилактике детского суицида / Т. Ю. Богачева // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики : сб. материалов междунар. науч.-практич. конф. / сост. и науч. ред. Н. Ю. Синягина, Н. В. Зайцева, Е. Г. Артамонова. – М. : АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 26-30. – URL: http://cipv.ru/images/all1/pdf_2012/Sbornik_materialov.pdf
19. Бойко, И. Б. Самоубийство и его предупреждение / И. Б. Бойко. – Рязань, 1997.
20. Бородан, С. В. Причины и мотивы самоубийств / С. В. Бородан, А. С. Михлин // Актуальные проблемы суицидологии : сб. ст. / отв. ред. А. А. Портнов. – М., 1978. – С. 28-44.

21. Бубнова, С. С. Ценностные ориентации личности как многомерная нелинейная система / С. С. Бубнова // Психологический журнал. – 1999. – № 5. – С. 38-44.
22. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.
23. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М., 1998. – 263 с.
24. Бурмистрова, Е. В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде) : методические рекомендации для специалистов системы образования / Е. В. Бурмистрова. – М. : МГППУ, 2006.
25. Вагин, Ю. Р. Профилактика суицидального и аддиктивного поведения у подростков / Ю. Р. Вагин. – Пермь, 1999.
26. Василюк, Ф. Е. Психология переживания различных критических состояний / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 5. – С. 104-114.
27. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
28. Вассерман, Л. И. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика : учеб.-методич. пособие / Л. И. Вассерман, В. А. Абабков, Е. А. Трифонова / под науч. ред. проф. Л. И. Вассермана – СПб. : Речь, 2010. – 192 с.
29. Вроно, Е. М. Поймите своего ребенка / Е. М. Вроно. – М. : Дрофа, 2002. – 224 с.
30. Вроно, Е. М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков / Е. М. Вроно. – М. : Академический проект, 2001. – 40 с.
31. Выход есть! / авт.-сост. Д. Г. Семеник. – М., 2010.
32. Галушина, Э. Игра для подростков «В чем смысл жизни» / Э. Галушина, О. Комарова // Школьный психолог. – 2005. – № 5.
33. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : ЧеРо, Сфера, 2003. – 240 с.
34. Грановская, Р. М. Защита личности: психологические механизмы / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – СПб. : Знание, 1999. – 352 с.

35. Грецов, А. Г. Психологические тренинги с подростками / А. Г. Грецов. – СПб., 2008.
36. Гроллман, Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция. Суицидология: прошлое и настоящее. Проблема самоубийств в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М. : Когито-Центр, 2001. – С. 270-352.
37. Данилова, Е. Е. Детский тест «рисуночной фрустрации» С. Розенцвейга : практическое руководство / Е. Е. Данилова. – М., 1992. – 61 с.
38. Дюркгейм, Э. Самоубийство: социологический этюд / Э. Дюркгейм. – М. : Мысль, 1994. – 400 с.
39. Егоров, А. Ю. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – СПб. : Речь, 2005. – 436 с.
40. Емельянов, Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е. В. Емельянов. – М., 2008.
41. Ефимова, Н. С. Основы психологической безопасности : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. – М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2010. – 192 с.
42. Ефимова, О. И. Взаимосвязь системы ценностных ориентаций и социальных установок у подростков, склонных к суицидальному поведению / О. И. Ефимова, А. А. Ощепков // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики : сб. материалов междунар. науч.-практич. конф. / сост. и науч. ред. Н. Ю. Синягина, Н. В. Зайцева, Е. Г. Артамонова. – М. : АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 51-60. – URL: http://ciprv.ru/images/all1/pdf_2012/Sbornik_materialov.pdf
43. Ефимова, О. И. Инновационные методы предупреждения самоубийств в подростковой среде / О. И. Ефимова // Справочник педагога-психолога. – 2013. – № 9. – С. 66-79.
44. Ефимова, О. И. Подросток в кризисной ситуации: что с этим делать / О. И. Ефимова. – Ульяновск, 1997. – 24 с.
45. Ефимова, О. И. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних как социально-педагогическая технология / О. И. Ефимова, Н. О. Кретьова // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики : сб. материалов междунар. науч.-практич. конф. / сост. и науч. ред. Н. Ю. Синягина, Н. В. Зайцева, Е. Г. Артамонова. –

- М. : АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 40-51. – URL: http://cipv.ru/images/all1/pdf_2012/Sbornik_materialov.pdf
46. Ефимова, О. И. Профилактика суицидального поведения подростков в образовательных учреждениях России: результаты мониторинга / О. И. Ефимова // Вестник Нижегородского университета. Сер. Социальные науки. – 2014. – № 4. – С. 130-136.
 47. Ефимова, О. И. Подросток в кризисной ситуации: что с этим делать / О. И. Ефимова. – Ульяновск, 1997. – 24 с.
 48. Ефремов, В. С. Основы суицидологии / В. С. Ефремов. – СПб. : Изд-во «Диалект», 2004. – 480 с.
 49. Зайцева, Н. В. Опыт образовательных учреждений России в профилактике детских суицидов / Н. В. Зайцева // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики : сб. материалов междунар. науч.-практич. конф. / сост. и науч. ред. Н. Ю. Синягина, Н. В. Зайцева, Е. Г. Артамонова. – М. : АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 60-63. – URL: http://cipv.ru/images/all1/pdf_2012/Sbornik_materialov.pdf
 50. Зайцева, Н. В. Профилактика детских суицидов в образовательных учреждениях России / Н. В. Зайцева // Образование личности. – 2012. – № 4. – С. 12-15.
 51. Згонников, П. Чужая душа в потемках / П. Згонников // Перспективы. – 1991. – № 7. – С. 66-71.
 52. Змановская, Е. В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения) / Е. В. Змановская. – М. : Академия, 2004. – 288 с.
 53. Зотов, М. В. Сигнал. Методика экспресс-диагностики суицидального риска / М. В. Зотов, В. М. Петрукович, В. Н. Сысоев. – СПб. : Изд-во ИМАТОН, 2003.
 54. Игумнов, С. А. Суицидальные попытки в подростковом возрасте: клинико-психологический анализ / С. А. Игумнов // Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. – М., 1994.
 55. Иовчук, Н. М. Особенности суицидальных тенденций при эндогенных депрессиях у детей и подростков / Н. М. Иовчук // Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. – М., 1994.

56. Исаев, Д. С. Психология суицидального поведения / Д. С. Исаев. – Самара, 2000. – 72 с.
57. Йолов, Т. Экстремальные ситуации и особенности ситуационного поведения личности / Т. Йолов // Психология личности в социалистическом обществе. – М., 1990. – С. 171-182.
58. Калинина, Л. М. Особенности суицидальных тенденций при эндогенных депрессиях у детей и подростков / Л. М. Калинина // Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. – М., 1994.
59. Калинина, Н. В. Психология социальной компетентности школьников / Н. В. Калинина. – Самара : СГПУ, 2005. – 296 с.
60. Кивелиович, А. М. Особенности суицидальных тенденций при эндогенных депрессиях у детей и подростков / А. М. Кивелиович // Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. – М., 1994.
61. Кириллова, Н. А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников / Н. А. Кириллова // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 29-37.
62. Кларк, Р. История британского самоубийства газом и его криминалистические выводы / Р. Кларк, П. Мехью. – В прессе, 1986.
63. Клейберг, Ю. А. Социальная психология девиантного поведения : учеб. пособие для вузов / Ю. А. Клейберг. – М., 2004. – С. 141-154.
64. Клейберг, Ю. А. Социальная психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. – Ульяновск : УлГУ, 2005. – 416 с.
65. Кон, И. С. Психология ранней юности / И. С. Кон. – М., 1989.
66. Кондрашенко, В. Т. Девиантное поведение у подростков / В. Т. Кондрашенко. – Мн., 1988.
67. Конфликтология : хрестоматия / сост. Н. И. Леонов. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2005.
68. Королев, К. Ю. Суицидальные попытки в подростковом возрасте: клинико-психологический анализ / К. Ю. Королев // Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. – М., 1994.
69. Кузнецов, В. Н. Аффективные психозы у детей и подростков с церебральной резидуально-органической недостаточностью / В. Н. Кузне-

- цов // Вопросы терапии и социальной реабилитации при психических заболеваниях у детей и подростков. – М., 1994.
70. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология. Развитие человека от рождения до поздней зрелости / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – М. : Сфера, 2001.
71. Лапшин, В. Е. Педагогическая профилактика авитальной активности молодежи / В. Е. Лапшин. – Владимир, 2007.
72. Леонтьев, Д. А. Виктор Франкл в борьбе за смысл / Д. А. Леонтьев ; вступ. ст. В. Франкла. Человек в поисках смысла. – М., 1990. – С. 5-22.
73. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М. : Изд-во МГУ, 2002. – С. 37-42.
74. Леонтьев, Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – М., 1992. – 17 с.
75. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М., 1999. – 487 с.
76. Либина, А. В. Стиль реагирования в сложных ситуациях / А. В. Либина, А. В. Либин. – М. : Смысл, 1998. – 383 с.
77. Либина, А. В. Энциклопедия житейской психологии. Феноменология стереотипов, комплексов и защитного поведения / А. В. Либина. – М. : ЭКСМО, 2006. – 368 с.
78. Литвак, М. Е. Как преодолеть острое горе / М. Е. Литвак, М. О. Миرونвич. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 320 с.
79. Лохов, М. И. Плохой хороший ребенок / М. И. Лохов, Ю. А. Фесенко, М. Ю. Рубин. – Третье издание. – СПб. : ЭЛБИ СПб, 2008. – 320 с.
80. Магнуссон, Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций / Д. Магнуссон // Психологический журнал. – 1983. – № 2. – С. 29-54.
81. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 28-34.
82. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – М. : Когито-Центр, 2001.

83. Марковская, И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И. М. Марковская. – СПб. : Речь, 2005 – 150 с.
84. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2008. – 445 с.
85. Меннингер, К. Война с собой / К. Меннингер. – М. : Эксмо-Пресс, 2000. – 385 с.
86. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2012.
87. Молчанов, С. В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах / С. В. Молчанов // Психологическая наука и образование. – 2005. – № 3. – С. 16-25.
88. Моховиков, А. Н. Телефонное консультирование / А. Н. Моховиков. – Киев : Академ-Пресс, 1994. – 192 с.
89. Налчаджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности / А. А. Налчаджян ; АН АрмССР ; Ин-т философии и права. – Ереван, 1998. – 263 с.
90. Николаева, Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками «группы риска» «Грани моего Я» / Н. Николаева // Школьный психолог. – 2006. – № 15.
91. Николов, Л. Повседневные ситуации и ценностные ориентации личности / Л. Николов // Идеологический процесс и воспитание личности. – М., 1980. – С. 294-312.
92. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. – М. : Институт психотерапии, 2003. – 319 с.
93. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. – М. : Институт психотерапии, 2003.
94. Павлова, И. М. Психопрофилактика и психокоррекция суицидального поведения учащихся юношеского возраста : методическое пособие / И. М. Павлова. – Мн. : РИПО, 2005. – 50 с.
95. Пережогин, Л. О. Тренинговая профилактика синдрома зависимости у детей и подростков / Л. О. Пережогин, Ю. В. Емельянцева, С. В. Крюковский // Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков. Состояние и перспективы : материалы

- Межрегиональной науч.-практич. конф. Кострома, 23-24 апреля 2002 г. – С. 52-53.
96. Петровский, А. В. Развитие личности с позиции социальной психологии / А. В. Петренко // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С. 15-29.
 97. Петунс, О. В. Особенности адаптационных стратегий личности младшего школьника в стрессовых ситуациях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / О. В. Петунс. – М., 2006.
 98. Пилягина, Г. Я. Аутоагрессивное поведение: патогенетические механизмы и клиничко-типологические аспекты диагностики и лечения : автореф. ... дис. д-ра мед. наук : 14.01.16 / Г. Я. Пилягина. – Киев, 2004. – 32 с.
 99. Пилягина, Г. Я. Аутоагрессия: биологическая целесообразность или психологический выбор? / Г. Я. Пилягина // Таврический журнал психиатрии. – 1999. – Т. 3, № 3. – С. 24-27.
 100. Плюс-минус жизнь / сост. Л. А. Сладков. – М. : Молодая гвардия, 1990. – 123 с.
 101. Погодин, И. А. Суицидальное поведение: психологические аспекты : учеб. пособие / И. А. Погодин. – М. : Флинта : МПСИ, 2008. – 336 с.
 102. Подольский, А. И. Внимание: подростковая депрессивность / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. – М., 2004. – 123 с.
 103. Постовалова, Л. И. Межличностные конфликты в генезисе завершённых суицидов / Л. И. Постовалова, Э. В. Семенов, В. П. Ларичев // Актуальные проблемы суицидологии : сб. ст. / отв. ред. В. В. Ковалев. – М., 1981. – С. 81-103.
 104. Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «За жизнь в ответе!» : практическое пособие / авт.-сост.: И. Г. Назарова, Г. О. Рощина, Е. С. Боярова. – Ярославль : ГОАУ ЯО ИРО, 2013. – 88 с.
 105. Психологические тесты : в 2 т. / под ред. А. А. Карелина. – М., 2000.
 106. Психология индивидуальных различий. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М. : МГУ, 1982. – С. 288-318.
 107. Психология социальных ситуаций / сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. – СПб. : Питер, 2001. – 416 с.

108. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д. Я. Райгородский. – М. : Изд-во Бахрах-М, 2006. – 480 с.
109. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт. – М. : Мир, 1994. – 294 с.
110. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога : учеб. пособие : в 2 кн. / Е. И. Рогов. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
111. Сайко, В. Д. Ценностные ориентации детей при переходе в младший школьный и подростковый возраст / В. Д. Сайко // Вопросы психологии. – 1986. – № 2. – С. 67-74.
112. Сакович, Н. А. Диалоги на Аидовом пороге: сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков / Н. А. Сакович. – М., 2012.
113. Сатир, В. Вы и ваша семья / В. Сатир. – М. : Апрель-Пресс, Институт общегуманитарных исследований, 2007.
114. Синягин, Ю. В. Детский суицид: анализ состояния профилактической работы в образовательных организациях России / Ю. В. Синягин, Н. В. Сероштанова // Мир психологии. – 2015. – № 1. – С. 185-190.
115. Синягина, Н. Ю. Детский суицид: результаты исследования / Н. Ю. Синягина // Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики : сб. материалов междунар. науч.-практич. конф. / сост. и науч. ред. Н. Ю. Синягина, Н. В. Зайцева, Е. Г. Артамонова. – М. : АНО «ЦНПРО», 2013. – С. 90-99. – URL: http://cipv.ru/images/all1/pdf_2012/Sbornik_materialov.pdf
116. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте : дис. ... д-ра мед. наук / Н. А. Сирота. – Бишкек, 1994. – 456 с.
117. Слуцкий, А. С. Некоторые психологические и клинические аспекты поведения суицидентов / А. С. Слуцкий, М. С. Занадворов // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, № 1. – С. 77-85.
118. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска : методическое пособие / сост. и науч. ред. Е. Г. Артамонова, О. И. Ефимова. – М. : АНО «ЦНПРО», 2014. – 224 с.

119. Статтин, Х. Психологическая ситуация в исследованиях личности / Х. Статтин // Психология социальных ситуаций / сост. и общ. ред. Н. В. Гришиной. – СПб. : Питер, 2001. – 416 с.
120. Суродина, О. В. Профилактика детского суицида : учеб.-методическое пособие / О. В. Суродина ; под общ. ред. Н. М. Гнедовой, М. И. Лукьяновой. – Ульяновск : УИПКПРО, 2010. – 112 с.
121. Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 272 с.
122. Тиллих, П. Мужество быть / Пауль Тиллих. – М. : Юрист, 1995. – 217 с.
123. Томе, Х. Современный психоанализ / Харри Томе. – М. : Наука, 1996. – Т. 1. – 260 с.
124. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия социальной адаптации) / Т. В. Гришанович, Л. В. Лобанова, Н. Г. Травникова, Е. Г. Трошихина ; под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб. : Речь, 2002.
125. Тышкова, М. Исследования устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях / М. Тышкова // Вопросы психологии. – 1987. – № 1. – С. 43-58.
126. Филиппов, А. В. Ситуация как элемент психологического тезауруса / А. В. Филиппов, С. В. Ковалев // Психологический журнал. – 1986. – Т. 7, № 1. – С. 12-22.
127. Фондеркина, Л. А. Обзор опыта субъектов Российской Федерации по ограничению доступа к интернет-информации, формирующей суицидальную активность подростков / Л. А. Фондеркина // Инновации и инвестиции. – 2014. – № 2. – С. 138-143.
128. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М. : Генезис, 2003.
129. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 372 с.
130. Фрейд, З. «Я» и «Оно» : труды разных лет / З. Фрейд ; сост. А. Григорашвили : в 2 кн. Кн. 1. – Тбилиси, 1991. – 398 с.
131. Фрейд, З. Избранное / З. Фрейд. – Ростов н/Д. : Феникс, 1998. – 351 с.

132. Хомич, А. В. Психология девиантного поведения / А. В. Хомич. – Ростов н/Д. : Южно-Российский гуманитарный институт, 2006. – 140 с.
133. Чудновский, В. Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» / В. Э. Чудновский // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 2. – С. 15-26.
134. Чудновский, В. Э. Психологические проблемы смысла жизни / В. Э. Чудновский // Вопросы психологии. – 1995. – № 4. – С. 147-150.
135. Чумакова, Е. В. Психологическая защита личности в системе детско-родительского взаимодействия : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.11 / Е. В. Чумакова. – СПб., 1998.
136. Шакуров, Р. Х. Психология смыслов: теория преодоления / Р. Х. Шакуров // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 18-33.
137. Шапарь, В. Б. Практическая психология. Инструментарий / В. Б. Шапарь. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 761 с.
138. Шапарь, В. Б. Практическая психология. Психодиагностика групп и коллективов / В. Б. Шапарь. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 445 с.
139. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. – М., 2005.
140. Шнейдман, Э. С. Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии / Э. С. Шнейдман. – Киев, 1996. – 271 с.
141. Шнейдман, Э. С. Душа самоубийцы / Э. С. Шнейдман. – М. : Смысл, 2001. – 132 с.
142. Ядов, В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности / В. А. Ядов // Методологические проблемы социальной психологии. – М. : Наука, 1975. – 295 с.
143. Япко, М. Боль жизни. Техники эриксоновского гипноза и НЛП для краткосрочной терапии депрессий / М. Япко. – М., 1999.
144. Actapsyctriatrica Scandinavica. – 1997. – No. 6.
145. Asberg, M., Schalling, D. et al. Psychobiology of suicide, impulsivity, and related phenomena. In H. Y. Meltzer (ed.), Psychopharmacology: The third generation of progress. – N. Y. : Raven Press, 1987, pp. 655-668.
146. Beck, A. T. (1988) Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects? – N. Y., Harper Row.

147. Casey, P. (1991) `Para-suicide and personality disorder`, in Montgomery, S. A. and Goeting, L. M. (eds.) *Suicide and Attempted suicide risk Factors: Management and prevention*, Southampton, duphar Medical Relations, pp. 41-47.
148. *Crisis Intervention with Adolescents: Counseling Parents to Work Effectively with Their Children* Michael G. Conner Psy. D., 2005.
149. Gilbert, D. T. Attribution and interpersonal perception / D. T. Gilbert // *Advanced social psychology*. – N. Y., 1995. – P. 99-147.
150. Gold, M. Suicide, Homicide and the Socialization of Aggression // *American Journal of Sociology*. – 1958. – Vol. 63, No. 6. – P. 651-663.
151. Goldney, R. D. *Suicide Prevention*. – London : Oxford University Press, 2008. – 120 p.
152. Haberlandt, W. F. Aportacion a la genetic del suicide // *Folia Clinica Internacional*. – 1967. – 17. – P. 319-322.
153. Havighurst, R. J. *Developmental tasks and education* / R. J. Havighurst. – N. Y. : Appleon-Century, 1992.
154. Hendin, H. *Suicide in Scandinavia*. – N. Y. : Grune & Stratton Inc., 1964. – 153 p.
155. Henry, A. F. Short J. F. *Suicide and Homicide*. – Glencoe, Ill : Free Press, 1954.
156. Hudson, B., Cullen, R. And Roberts, C. (1993) *Training for Work with Mentally Disordered Offerenders*, London, CETSW.
157. Juel-Nielsen, N., Videbech, T. A twin study of suicide // *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae*. – 1970. – 19. – P. 307-310.
158. Lester, D. *Suicide as a learned behavior* / Lester D – Library of congress cataloging in publication data, 1987.
159. Maris, R. W., Berman, A. L., Maltzberger, J. T. and Yufit, R. I. (1992) (eds.) *Assesment and Prediction of suicide*, N. Y., Guilford Press.
160. Murphy, G. E. and Wetzel, R. D. `The life-time risk of suicide in alcoholism`, *Archivevs of General Psyhiatry*, 47, 4, pp. 183-93. 1990.
161. Plutchik, R. *Suicide and Violence: the two-stage model of countervailing forces* // *Suicide: biopsychological approaches*. – 1997. – P. 115-127.
162. Pritchard, C. *Suicide – the ultimate rejection? A psycho-social study* / Pritchard C. – Library of congress cataloging in publication data, 1995.

163. Retterstol, N. *Suicide. A European Perspective.* – Cambridge, 1993.
164. Rokeach, M. *The Nature of Human Values.* – N. Y. : The Free Press, 1973.
165. Rothbaum, F., Weisz, J., & Snyder, S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.
166. Roy, Ed. A., Chir, B. *Suicide, USA*, 1986.
167. Shneidman, E. S. *The Suicidal Mind.* – Oxford, 1996.
168. *Suicide / Guidelines for assessment, management, and treatment / ed. Bongar B* – Oxford Univ. Press, 1992.
169. *Suicide and his prevention. USA*, 1989.
170. *Suicide and the Unconscious.* Edited by A. A. Leenars, D. Lester. Northvale. 1996.
171. *Suicide: biopsychological approaches / ed. Botsis A., Soldatos C., Stefanis C.* – Elsevier, 1997.
172. *The psychiatric clinics of North America. Suicide.* Ed. Mann J. – V. 20, No. 3. – September, 1997.
173. *The Psychology of suicide. A clinician's guide to evaluation and treatment.* Northvale, New Jersey, London, 1994.
174. Zaw, K. M. A suicidal family // *British Journal of Psychiatry.* – 1981. – P. 68-69.
175. <http://cdik-ber.ucoz.ru>
176. <http://festival.1september.ru>

Перечень использованной видео- и аудиопродукции

1. Волшебные голоса. Звуки природы. ООО «Агентство», Россия, 2012 (диск представляет собой сборник звуков природы для релаксации).
2. Отрывки из фильмов: «Дети-самоубийцы», 2011, реж. Арджун Роуз; «Изнутри», 2008, реж. Фидон Папамайкл; «Зал самоубийц», 2011, реж. Ян Комаса.

**Программы победителей Всероссийского конкурса
«Родительский всеобуч»
по профилактике суицидального риска среди детей и подростков⁴**

ПРОГРАММА 1

**ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА
«ЖИЗНЬ ДАНА ДЛЯ ЖИЗНИ!»**

Коллектив авторов:

А. И. Кузнецова, директор ПМСС-центра;
М. В. Дунская, заместитель директора по психолого-педагогической работе и ювенальным технологиям, педагог-психолог;
Д. В. Пасенко, педагог-психолог;
Е. А. Мурова, педагог-психолог;
В. А. Курицкая, педагог-психолог.

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Формы проведения	Формы подведения итогов
1	I этап – организационный (сентябрь)	36	Создание организационно-методических условий для реализации программы: – проведение психолого-педагогического мониторинга среди подростков и родителей; – выявление приоритетных направлений; – построение плана реализации программы; – определение последовательности действий;	Сообщение специалистов на оперативном совещании о результатах мониторинга среди родителей, представление программы, скорректированной с учетом результатов диагностики и особенностей группы

⁴ С разрешения авторов программы представлены с редакционной правкой.

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Формы проведения	Формы подведения итогов
			<ul style="list-style-type: none"> – распределение обязанностей; – уточнение сроков реализации программы в зависимости от результатов мониторинга; – прогноз эффективности, выбор различных методов работы; – формирование группы; – внесение корректив в программу 	
2	II этап – конструктивный (октябрь – май)	16	Реализация психолого-педагогической технологии	Анализ промежуточных результатов диагностики родителей и корректировка программы
2.1	Занятие № 1 «Психологическое здоровье детей и подростков» (октябрь)	2	Анкетирование родителей. Мини-лекция. Обсуждение в парах и группе. Творческое задание. Презентация. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Групповая творческая работа. Рефлексия занятия	Рефлексия прошедшего занятия (высказывания родителей)
2.2	Занятие № 2 «Психологические особенности подросткового возраста. Факторы суицидального поведения» (ноябрь)	2	Проблемное задание с последующей дискуссией. Изотерапия. Анкетирование родителей. Мини-лекция. Анализ конкретных ситуаций в парах. Презентация. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Арт-терапия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.3	Занятие № 3 «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суицидального поведения у подростков» (декабрь)	2	Упражнение-разминка. Экспресс-анкетирование. Практическое задание. Мини-лекция. Библиотерапия. Арт-терапия. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Формы проведения	Формы подведения итогов
2.4	Занятие № 4 «Конфликты с ребенком. Как их избежать?» (январь)	2	Психологическая разминка. Творческое задание. Изотерапия. Мини-лекция. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Экспресс-диагностика. Мозговой штурм. Изотерапия. Групповая творческая работа. Рефлексия занятия	Анализ промежуточных результатов диагностики родителей и корректировка программы
2.5	Занятие № 5 «Признаки суицидального поведения у подростков» (февраль)	2	Библиотерапия. Презентация. Анализ конкретных ситуаций. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Проблемное задание. Ролевая игра. Индивидуальная творческая работа. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.6	Занятие № 6 «Эффективное взаимодействие родителя с подростком» (март)	2	Библиотерапия. Упражнение-ассоциация. Анкетирование. Мини-лекция. Мозговой штурм. Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Групповая творческая работа. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.7	Занятие № 7 «Учимся слушать, слышать, понимать» (апрель)	2	Психологическая разминка. Библиотерапия. Мини-лекция. Деловая игра. Метод «Я-сообщения». Метод «активного слушания». Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Рефлексия занятия	Высказывания родителей о прошедшем занятии
2.8	Занятие № 8 «Вера, надежда, любовь, бескорыстие,	2	Психологическая разминка. Экспресс-тест. Дискуссия. Мозговой штурм.	Анкета для родителей (по итогам всеобща)

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Формы проведения	Формы подведения итогов
	риск и терпение!» (май)		Упражнение на снятие эмоционального напряжения. Ролевая игра. Мини-лекция. Библиотерапия. Рефлексия занятия. Анкета для родителей (по итогам всеобуча)	
3	III этап – оценочно-обобщающий (июнь)	36	Проведение итоговой диагностики родителей	Справка с анализом результатов диагностики. Сообщение на педагогическом совете об эффективности программы. Обобщение и распространение опыта работы
X	Итого	88	X	X

Содержание программы

Предлагаемая программа профилактической работы с родителями осуществляется на основе следующих **принципов**: доступности, гуманизма, реалистичности и системности.

Целевой группой данной технологии являются родители (лица, их замещающие) подростков в возрасте 15-17 лет, обучающихся в образовательных учреждениях общего, начального и среднего профессионального образования.

Принципы отбора участников в группу:

- 1) принцип добровольности;
- 2) принцип информированного участия (проведение предварительной беседы о тренинге, его целях, возможных результатах).

Состав группы: родители подростков в возрасте от 15 до 17 лет в количестве 20 человек.

Продолжительность программы составляет 10 месяцев учебного года (с сентября по июнь включительно).

Режим реализации программы: на реализацию I и III этапов программы отводится по 36 часов. На II этап предусмотрено 16 часов (1 раз в месяц в течение 8 месяцев по 2 часа). Общее количество часов – 88. Режим занятий может меняться в зависимости от пожеланий группы. Программа предусматривает очную групповую форму обучения.

В основе программы лежат методические разработки Ю. Б. Гиппенрейтер, И. М. Марковской, К. Фопеля, О. В. Хухлаевой и многих других авторов.

После прохождения тренинга каждый участник **будет уметь:**

- активно слушать, что ребенок хочет сказать родителям;
- выражать собственные чувства и слова доступно для понимания ребенка;
- использовать принцип «оба правы, или выиграть – выиграть» для разрешения конфликтных ситуаций, т. е. уметь договориться с ребенком так, чтобы результатами разговора были довольны оба участника;
- устанавливать теплые, доброжелательные отношения в семье и заботиться об их сохранении;
- оказывать психологическую поддержку партнеру по общению;
- учитывать при достижении собственных целей цели партнера по общению, даже если партнер – ребенок;
- выбирать продуктивную стратегию общения со своим ребенком осознанно и компетентно.

На занятиях применяются недирективные методы воздействия, создается благоприятная атмосфера для общения, стимулируется творческая поисковая активность родителей. С этой целью в программе сочетаются разные интерактивные групповые приемы работы:

- Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы. В программе ролевые игры применяются при актуализации проблемы и отработке навыков. Это хорошая наработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители.

– Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т. п.

– Дискуссия. Применяется для организации совместной коллективной деятельности, имеющей целью интенсивное и продуктивное решение групповой задачи и нахождение правильного ответа. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

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

– «Мозговой штурм». Техника «мозгового штурма» используется в занятии как способ закрепления полученной информации по теме, ее расширения за счет генерирования новых идей и активизации творческого потенциала участников.

– Арт-терапия. Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей.

– Изотерапия. Ее применение создает на занятиях атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

– Библиотерапия. Элементы библиотерапии применяются почти на всех занятиях. На каждое занятие специально подбирается литературный материал для чтения. После чтения проводится обсуждение, в результате которого делаются этические выводы на основании прочитанного. В качестве литературного материала применяются небольшие рассказы, притчи. В форме притч, ярких рассказов с сюжетами и моралью запомнить жизненные уроки очень легко. И эти притчи родители могут пересказывать своим детям, что решает задачи перевоспитания.

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

– Метод «активного слушания». В процессе реализации программы родители приобретут навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

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

– Проблемное задание. Этот прием позволяет выполнять задания, сформулированные в виде проблемного вопроса, решать задачи, вызывающие затруднения, и стимулировать поисковую активность. Целью проблемных заданий является теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

– Анализ конкретных ситуаций. В программе применяются ситуации-проблемы с целью изучения актуальных проблем, укрепления связи теории с практикой.

– Практическое задание. Этот вид самостоятельной работы направлен на формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

– Тренинг. В ходе тренинговых занятий родители получают полезный опыт межличностного взаимодействия, становятся более компетентными. Работая в тренинговой группе, участник может активно экспериментировать с различными стилями взаимодействия с ребенком, осваивать и отрабатывать совершенно новые, не использованные ранее умения и навыки.

Занятия проводятся в тренинговой форме. Учитывая, что не все родители имеют представление о такой форме психологической работы, это требует привыкания, адаптации участников к новым процедурам, способам

работы, организации пространства и т. д. Поэтому предлагается определенная структура занятий, к которой родители постепенно привыкают, начиная понимать ее внутреннее значение. Каждая тренинговая встреча организована как тематически, организационно и эмоционально целостный «фрагмент» программы.

Содержание занятий

Занятие № 1 «Психологическое здоровье детей и подростков»

(2 часа)

План занятия:

1. Вступительное слово педагога-психолога о целях и задачах предстоящей работы.
2. Упражнение «Знакомство по цепочке».
3. Оформление «визиток-бейджиков».
4. Принятие правил группы.
5. Самодиагностика родителей с использованием теста «Шкала социальной адаптации».
6. Мини-лекция «Психологическое здоровье детей и подростков».
7. Упражнение «Свободный микрофон».
8. Упражнение «Ассоциация».
9. Презентация «Мифы о подростковом суициде».
10. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Воздушный шар».
11. Упражнение «Смайлик».
12. Рефлексия занятия.

Занятие № 2 «Психологические особенности подросткового возраста. Факторы суицидального поведения» (2 часа)

План занятия:

1. Упражнение-разминка «Я тебя понимаю».
2. Упражнение «Я подросток».
3. Диагностика родителей «Знаете ли вы юношескую психологию?».

4. Мини-лекция «Психологические особенности подросткового возраста».
5. Упражнение «Психологическая скульптура».
6. Мини-лекция «Факторы суицидального поведения».
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей».
8. Упражнение «Салют».
9. Рефлексия занятия.

Занятие № 3 «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суицидального поведения у подростков» (2 часа)

План занятия:

1. Упражнение-разминка «Семейные заповеди».
2. Экспресс-анкетирование «Для моего ребенка важно...».
3. Работа в малых группах на тему «Стили семейного воспитания».
4. Мини-лекция «Семейное неблагополучие и его влияние на возникновение суицидального поведения у подростков».
5. Упражнение «Притча об автомобиле».
6. Упражнение «Моя семья» (рисунок семьи).
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Сосулька».
8. Рефлексия занятия.

Занятие № 4 «Конфликты с ребенком. Как их избежать?» (2 часа)

План занятия:

1. Психологическая разминка «Внимание, конфликт!».
2. Упражнение «Ассоциация к понятию «конфликт».
3. Упражнение «Рисунок вдвоем».
4. Экспресс-сообщение «Что такое конфликт? Как его избежать?».
5. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Датский бокс».
6. Экспресс-диагностика «Стратегии поведения в конфликте».
7. Мозговой штурм «Я делаю за тебя, я делаю с тобой, ты делаешь сам».
8. Упражнение «Личная автономия».

9. Упражнение «Ложная уникальность».
10. Упражнение «Дерево пожеланий».
11. Рефлексия занятия.

Занятие № 5 «Признаки суицидального поведения у подростков»
(2 часа)

План занятия:

1. Разминка-рассказ «Саша».
2. Презентация «Признаки суицидального поведения у подростков».
3. Работа в парах. Обсуждение ситуаций.
4. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Геометрические фигуры».
5. Упражнение «Что мне нравится в моем ребенке».
6. Упражнение «Пространство общения».
7. Творческое задание. Изготовление «символа жизни».
8. Рефлексия занятия.

Занятие № 6 «Эффективное взаимодействие родителя с подростком»
(2 часа)

План занятия:

1. Разминка. Сказка «Гномик».
2. Упражнение «Подросток».
3. Анкетирование родителей «Роль родителя».
4. Мини-лекция «Эффективное взаимодействие родителя и подростка. Помощь подростку с суицидальными намерениями или после попытки суицида».
5. Мозговой штурм «Приемы эффективного взаимодействия с подростком».
6. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Лимон».
7. Групповая творческая работа «Составление и изготовление памятки родителям подростков».
8. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Пара».
9. Рефлексия занятия.

Занятие № 7 «Учимся слушать, слышать, понимать» (2 часа)

План занятия:

1. Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов».
2. Притча «Ладная семья».
3. Мини-лекция «Виды обратной связи».
4. Упражнение «Активное слушание».
5. Упражнение «Дистанция общения».
6. Упражнение «Я- и Ты-высказывания».
7. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Муха».
8. Рефлексия занятия.

Занятие № 8 «Вера, надежда, любовь, бескорыстие, риск и терпение!» (2 часа)

План занятия:

1. Психологическая разминка «Ураган».
2. Экспресс-тест «Насколько вы готовы понимать своего ребенка».
3. Дискуссия «Нарушения в поведении ребенка».
4. Мозговой штурм. «Влияние отрицательных и положительных качеств характера на взаимодействие с ребенком».
5. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Психогимнастика».
6. Игра «Барьеры восприятия».
7. Мини-лекция «Процесс передачи информации. Основные барьеры восприятия».
8. Притча «Тепло семейного очага».
9. Рефлексия занятия «На сегодняшнем занятии я...».
10. Анкета для родителей (по итогам всеобуча).

Методические материалы к занятиям

Занятие № 1

Принятие правил тренинга

Умейте слушать друг друга. Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

Говорите по существу. Иногда участники отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: «Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?»

Проявляйте уважение. Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда участники усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности). Все участники должны собираться до установленного времени.

Конфиденциальность. То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило «стоп». Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Каждый говорит за себя, от своего имени. Стоит говорить не «Все считают, что...», а «Я считаю, что...» и т. п.

Правило поднятой руки. Высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают, и прежде чем взять слово, поднимают руку.

Без оценок. Принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаются только действия: критика должна быть конструктивной.

Активность. Чаще всего те, кто проявляет активность на занятиях, приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен.

Упражнение «Свободный микрофон»

Цель: определение факторов, влияющих на формирование психического здоровья подростков.

Время проведения: 30 минут.

Оборудование: карточки с ситуациями из детства незнакомых для участников людей.

Техника проведения: участники делятся на пять групп в соответствии с цветом «смайликов», которые они получили при входе в помещение. Каждая группа получает карточку с ситуацией для обсуждения. Участникам необходимо рассмотреть, как та или иная ситуация может повлиять на психическое здоровье подростка, который оказался в этой ситуации. Заранее участники группы выбирают представителя мнения группы. После подготовки представители групп знакомят со своей ситуацией и высказывают мнение группы по ситуации в импровизированный микрофон. Участники других групп обсуждают, вносят свои предложения, дополнения. Выслушиваются мнения каждой группы.

Упражнение «Ассоциация»

Цель: активизация мыслительных процессов, установление смысловой связи слова «суицид» с различными предметами, явлениями природы и др.

Время проведения: 10 минут.

Оборудование: карточки с вопросами.

Техника проведения: ведущий (педагог-психолог) зачитывает вслух вопросы, которые обозначены на карточках.

Вопросы к упражнению «Ассоциация»:

1. Когда вы слышите слово «суицид», с чем оно у вас ассоциируется?
2. Представьте, если бы «суицид» был цветком, каким бы цветком он был?
3. Представьте, если бы «суицид» был мебелью, какой бы мебелью он был?
4. Представьте, если бы «суицид» был погодой, какой бы погодой он был?

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Воздушный шар»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участникам группы предлагают выполнять упражнение стоя, с закрытыми глазами, с поднятыми вверх руками и набранным в рот воздухом.

Инструкция: «Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д.»⁵

Упражнение «Смайлик»

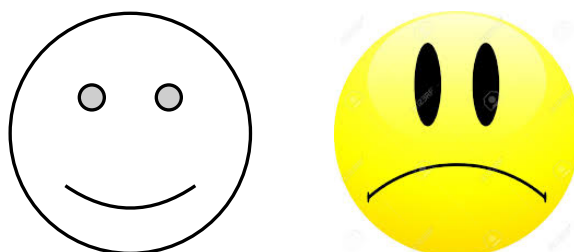
Цель: активизация мыслительных процессов, сплочение группы, эмоциональная поддержка участников.

Время: 15 минут.

Оборудование: смайлики, лист ватмана формата А3.

Техника проведения: каждый из участников пишет на смайликах, которые получили при входе в помещение, слова-ассоциации с психологическим здоровьем и размещает свой смайлик на общем листе ватмана.

Раздаточные материалы



⁵ Источник: www.nsportal.ru

Рефлексия занятия:

- Что вам понравилось / не понравилось сегодня на занятии?
- Что нового вы узнали?
- Какие навыки вы приобрели? Где и как вы будете их использовать?

К занятию № 2***Упражнение-разминка «Я тебя понимаю»***

Цель: подвести родителей к осознанию тех чувств, которые переживают их дети-подростки.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участникам раздаются бланки с незаконченными предложениями. Родители должны продолжить высказывания.

Инструкция: «Закончите приведенные ниже примеры так, как, по вашему мнению, закончил бы их ваш ребенок-подросток:

- Мне бывает радостно, когда...
- Я очень грущу, когда...
- Мне бывает страшно, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я очень горжусь, когда...»

Обсуждение упражнения участниками группы.

Упражнение «Я подросток»

Цель: подвести родителей к осознанию тех чувств, которые они переживали в подростковом возрасте и которые переживают их дети-подростки.

Время: 25 минут.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает родителям нарисовать себя в подростковом возрасте. Обсуждение рисунков.

Диагностика родителей «Знаете ли вы юношескую психологию?» (опросник Рогова Н.).

Упражнение «Психологическая скульптура»

Цель: дать возможность родителям проанализировать свои взаимоотношения с ребенком.

Время: 20 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на пары «взрослый» – «ребенок». «Взрослый» стоит, а «ребенок» сидит на стуле или на корточках. Участникам раздаются карточки с заданиями. Выполняя задание, участники фиксируют для себя, что видит каждый из них. Затем меняются местами и делятся чувствами.

Далее пары занимают одинаковую позицию и выполняют задания. После выполнения упражнения каждый участник рассказывает, что чувствовал, когда был в роли взрослого и ребенка.

Примерные задания:

– взрослый ругает ребенка за невыполненное домашнее задание, используя выражения типа «Ты лентяй», «Ты ни на что не способен», «Чем занимался все это время?», «Ты, как всегда, ничего не знаешь»;

– взрослый ругает ребенка за то, что мешает смотреть телевизор: «Отойди, ты мне мешаешь», «Замолчи, я из-за тебя пропустила самое интересное», «Не шуми!»;

– взрослый просит ребенка помочь в уборке квартиры, но ребенок при этом отказывается: «Помоги мне, пожалуйста, убрать со стола», «Отнеси цветы в другую комнату», «Наведи порядок на своем столе» и т. д.;

– взрослый просит ребенка сходить в магазин, но ребенок тянет время и не сразу выполняет просьбу родителя «Возьми деньги и сходи в магазин»;

– взрослый благодарит ребенка за... За что можно поблагодарить ребенка? Участники группы предлагают свои варианты ответов.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: участников группы просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза.

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

Обсуждение:

– Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения?

– Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

Упражнение «Салют»

Цель: активизация творческих процессов участников группы, создание позитивного отношения, сплочение группы.

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает родителям написать на звездочках, которые они получили как вознаграждение за участие в игре «Знаете ли вы подростковую психологию?», слова, ассоциирующиеся у них с подростковым возрастом. После чего звездочки прикрепляются к «Салюту» в хаотичном порядке. «Салют» ведущий располагает на доске заранее.

Рефлексия занятия

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

- Мне понравилось...
- Я почувствовал(а)...
- У меня вызывало раздражение...
- Мне хотелось бы...

К занятию № 3

Упражнение-разминка «Семейные заповеди»

Участникам предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, установок, запретов, привычек, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанным по кругу. Как показывает опыт, родителям интересно знать, какова

семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других.

Ведущий предлагает поделиться высказываниями о том, какие заповеди их удовлетворяют, а какие нет.

Работа в малых группах на тему «Стили семейного воспитания»

Цель: анализ различных стилей семейного воспитания, выбор наиболее оптимального стиля семейного воспитания.

Время: 35 минут.

Техника проведения: участники делятся на четыре группы. Принцип деления: зима, весна, лето, осень. Каждой группе раздаются карточки, на которых даны названия стилей семейного воспитания. Группы обсуждают каждая свой стиль воспитания подростков, определяют сильные и слабые его стороны. Далее группа представляет участникам результаты дискуссии. Родители обсуждают предлагаемые стили, делают вывод об их эффективности.

Информация для психолога

Выделяют четыре типа семейного воспитания: авторитарный, либерально-попустительский, демократический, индифферентный (равнодушие, безразличие).

1. Авторитарный стиль семейного воспитания.

При авторитарном стиле воспитания родители подавляют инициативу ребенка, жестко руководят и контролируют его действия и поступки.

2. Либерально-попустительский стиль семейного воспитания (гипоопека).

3. Демократический стиль семейного воспитания.

При демократическом стиле воспитания родители поощряют любую инициативу ребенка, самостоятельность, помогают ему, учитывают его нужды и потребности.

4. Индифферентный (равнодушие, безразличие) стиль семейного воспитания.

При индифферентном стиле семейного воспитания отношения подразумевают глубокое безразличие родителей к личности ребенка.

Притча «Брошенный камень»

Один успешный молодой человек ехал в машине последней модели и радовался жизни, когда ощутил удар о дверцу своей любимой игрушки. Он тут же затормозил, выскочил из салона и увидел, что брошенный кем-то камень сильно оцарапал его новенькое авто. Не тратя времени, он вскочил в машину и развернул ее на сто восемьдесят градусов, решив вернуться и найти место, откуда был брошен камень. Мужчина был в бешенстве. Снова выскочив из машины, он бросился к мальчику, который оказался виновником происшествия, схватил его за худенькие плечи, толкнул к капоту и заорал:

– Ты что наделал, негодяй? Ты соображаешь, что натворил? Это новая машина, и камень, который ты бросил, очень дорого тебе обойдется! Зачем ты это сделал?

– Пожалуйста, простите, господин! Пожалуйста! Я не знал, что делать! Я бросил камень потому, что никто не останавливался! – Слезы текли по щекам мальчика, он указывал рукой куда-то в сторону.

– Там мой брат! Он выпал из своей инвалидной коляски, а я не могу его поднять... он много весит, я слишком маленький. Я хотел попросить помощи!

Всхлипнув, он спросил у владельца машины:

– Вы не могли бы помочь мне посадить его в коляску? Пожалуйста. Он сильно ударился...

Тронутый до глубины души, молодой человек поднял подростка-инвалида с земли, усадил в коляску, вытащил свой шелковый платок и постарался промокнуть ранки и ссадины, отряхнул пыль, а когда убедился, что все более или менее в порядке, посмотрел на мальчишку, поцарапанного ему машину. Тот благодарно улыбался, в его улыбке было столько нежности и любви, что теплело на сердце.

– Господин! Большое спасибо!

Мужчина видел, как мальчуган, с трудом толкая перед собой коляску, постепенно удалялся по направлению к очень скромному дому.

Владелец новенького авто так и не починил дверцу своей машины, оставив царапину специально, чтобы всегда помнить – нельзя так беспечно нестись по жизни, чтобы другим не пришлось бросать камни, привлекая к себе внимание.

Иногда нам достаточно шепота, чтобы наши сердце и душа отозвались на нужду близких. Но иногда для этого в нас должны попасть камнем. Так стоит ли обижаться, если в тебя попал камень? Может, это значит, что ты просто кому-то нужен?

Упражнение «Моя семья» (рисунок семьи)

Цель: выявление особенностей внутрисемейных отношений (отношение родителя к членам своей семьи, восприятие им своей роли в семье, характеристики отношений, которые вызывают в нем тревожность).

Время: 25 минут.

Оборудование: листы бумаги формата А4, цветные и простые карандаши, ластики.

Техника проведения: педагог-психолог предлагает родителям нарисовать свою семью.

Обсуждение упражнения участниками группы.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время проведения: 7 минут.

Техника проведения: данное упражнение выполняется стоя.

Инструкция: «Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния».

Рефлексия занятия

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие незаконченные предложения:

- Меня беспокоит...
- Я чувствовал(а) тревогу, когда...
- Меня удивило...
- Меня порадовало...

К занятию № 4***Психологическая разминка «Внимание, конфликт!»***

Цель: введение участников в парадигму понятия «конфликт».

Форма проведения: индивидуальная и групповая работа.

Время: 10 минут.

Материалы: листы бумаги (на каждого участника группы), ручки, цветные карандаши.

Техника проведения: участникам предлагается придумать и нарисовать знак, предупреждающий о назревающем конфликте (провести аналогию с дорожными знаками). Затем полученные работы обсуждаются в кругу. Ведущим делается акцент на том, что все работы разные, т. е. каждый для себя определяет понятие «конфликт» по-разному: кто-то вкладывает в него только лишь отрицательное, кто-то не забывает и о положительных моментах.

Все участники выкладывают свои работы на стол, организовав своеобразную выставку «Каким я вижу конфликт».

Затем участники возвращаются на свои места. Ведущий обращает их внимание на то, что данное упражнение очень хорошо работает в семье для предупреждения конфликтных ситуаций (особенно с детьми и подростками).

Упражнение «Ассоциация к понятию «конфликт»

Цель: осознание собственного эмоционального поля восприятия конфликта.

Участники рассаживаются в круг.

Инструкция: «В фокусе нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?».

После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить:

- если конфликт – это мебель, то какая?
- если посуда, то какая?
- если одежда, то какая? и т. п.

Упражнение «Рисунок вдвоем»

Цель: помочь участникам увидеть многообразие форм поведения в конфликте.

Форма проведения: в парах.

Время: 25 минут.

Материалы: листы бумаги, ручки, цветные карандаши.

Техника проведения: участники делятся на пары (если участников нечетное число, то оставшийся участник может быть наблюдателем или же в работу включится один из ведущих). Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать в течение 1-2 минут рисунок на заданную тему (яблоко).

Обсуждение:

Ведущий: «Ну что, яблоко раздора получилось? Или это было другое яблоко? Кто хотел бы обсудить свои работы?»

Готовые рисунки обсуждаются по принципу «как вам рисовалось», «было комфортно или неудобно» и т. д. Выясняется, что люди вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера, кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

Почему это так? Оказывается, в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному, в зависимости от выбранного стиля поведения.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Датский бокс»

В древности Данию населяли племена варваров. Мужчины были очень агрессивны и часто устраивали кровавые бои. Однажды мудрец, обеспокоенный тем, что мужское население может истребить друг друга, предложил им бескровный способ разрешения конфликтов. Этот способ получил название «Датский бокс».

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Техника проведения: все участники делятся на пары, смыкают пальцы в кулак, протягивают руки и прижимают кулаки друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к кулаку.

Задача – как можно больше раз в течение 2 минут поймать и прижать большой палец противника. Следить за стратегией поведения противника.

Инструкция: «Уважаемые родители! Прошу посмотреть на своего соседа справа, этот человек будет вашим партнером для выполнения этого упражнения. Итак, вы поделились на пары. Сомкните пальцы правой руки в кулак, протяните руки и прижмите кулаки друг к другу. Большие пальцы направлены вверх. Необходимо поймать большой палец противника и прижать его к кулаку как можно больше раз в течение 2 минут».

Мозговой штурм «Я делаю за тебя, я делаю с тобой, ты делаешь сам»

Цель: сформировать родительскую компетентность, направленную на развитие у ребенка желания сотрудничать с родителем.

Материал: карточки-задания о детях подросткового возраста.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники делятся на три подгруппы. Каждой подгруппе дается задание: «Перечислить, что за ребенка-подростка решает родитель, что они решают совместно и что ребенок решает сам, без родителя».

Возраст	Что родитель решает за ребенка	Что ребенок решает вместе с родителем	Что ребенок решает сам
Подростковый возраст			

Упражнение «Личная автономия»

Цель: проживание ситуации нарушения личной автономии в рисунке.

Время: 15 минут.

Материал: листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Техника проведения: участникам предлагается нарисовать рисунок на свободную тему; переговариваться, общаться взглядами и жестами не разрешается. Тренер перемещается от участника к участнику, совершая разнообразные надписи, дорисовки, зачеркивания и т. д. в рисунках участников.

Инструкция: нарисуйте то, что захотите, но переговариваться, общаться взглядами и жестами не разрешается.

Анализ: расскажите о своих чувствах при выполнении этого упражнения.

Упражнение «Ложная уникальность»

Участникам группы предлагается оценить по 10-балльной шкале, как следуют библейским заповедям большинство людей, затем проставить себе оценку следования заповедям.

Десять правил поведения	Я следую	Большинство людей
Не произноси имя Господа всуе		
Не сотвори себе кумира		
Почитай отца твоего и мать твою		
Не убий		
Помни день субботний, чтобы святить его		
Не прелюбодействуй		
Не укради		
Не лжесвидетельствуй		
Не желай жены ближнего своего		
Не завидуй богатству ближнего своего		

После выполнения упражнения участники группы по кругу делятся полученными результатами. Далее ведущий стимулирует дискуссию о наличии в каждом человеке тенденции самооправдания: совершая дурные поступки, мы находим им объяснение (заставила ситуация, приказал начальник, другого выхода не было), при этом поступки других людей мы оцениваем предубежденно. Поведение других людей мы объясняем их внутренними чертами или установками (потому что он жадный, потому что он злой и пр.), пренебрегая ситуационными воздействиями, заставляющими человека так поступить в данной ситуации.

Кроме того, в конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, подтверждающие их интерпретацию конфликта.

Пример из древнекитайской литературы: «Пропал у одного человека топор. Подумал он на сына своего соседа и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор, глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор. Словом, каждый жест, каждое движение выдают в нем вора. Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашел свой топор. На другой же день посмотрел он на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож тот на вора».

Упражнение «Дерево пожеланий»

Цель: закрепить доброжелательный настрой к участникам группы с учетом их индивидуальности; возможность выражения позитивных эмоций, закрепление позитивного настроения.

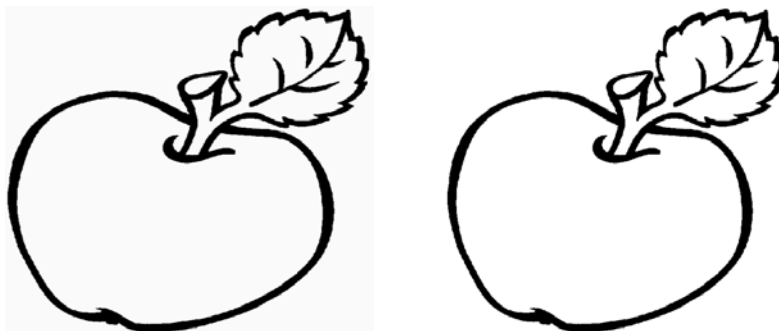
Форма проведения: групповая работа.

Время: 10 минут.

Материалы: ватман с изображением дерева, разноцветные яблочки для написания пожеланий, ручки и карандаши.

Техника проведения: в начале семинара все вы взяли себе по одному яблоку, и теперь пришло время наполнить эти яблоки эмоциями. Каждый участник семинара пишет на яблочке свое пожелание всей группе и приклеивает на дерево. В результате получается дерево пожеланий, символизирующее настроение группы.

Раздаточные материалы



Рефлексия занятия

- Мне понравилось...
- Меня восхитило...
- Мне было легко...
- Мне было интересно...
- Для меня было необычным...

К занятию № 5

Разминка-рассказ «Саша»

«Саша С. учится в 7 классе. Родители пьют, на сына внимания не обращают. Он плохо учится, друзей у него нет. Взрослые мужчины обращаются к нему с необычной просьбой «подежурить», а потом «благодарят» его сладостями или украденным из ларьков спиртным. Однажды они начали заставлять его влезть в форточку квартиры на первом этаже и открыть им дверь. Он отказался. Тогда они стали угрожать ему: говорили, что посадят в тюрьму отца, который вроде бы тоже вор, а мать убьют. Подросток написал матери записку: «Я больше так нимагу. Пращайти». Потом встал на подоконник и выпрыгнул с третьего этажа. Сейчас Саша лежит в больнице с переломанным позвоночником».

Работа в парах. Обсуждение ситуаций

Цель: закрепление пройденного материала, активизация мыслительной деятельности.

Время: 15 минут.

Техника проведения: участники группы делятся по парам. У ведущего на столе лежат карточки, где написаны различные ситуации (ситуации могут повторяться) из жизни детей-подростков. Участникам нужно будет ответить на вопросы, которые расположены в нижней части карточек. На подготовку участникам дается 5 минут.

Вопросы парам по каждой ситуации:

- Могла ли данная ситуация подвигнуть на возникновение суицидальных мыслей у подростка? Почему?
- Вспомните факторы возникновения суицидального поведения у подростков. К какому фактору вы отнесете данную ситуацию?

Инструкция: «Уважаемые родители! Рассчитайтесь на первый-второй. Первые номера, посмотрите на того человека, который находится справа от вас! Этот человек будет вашим партнером в данном упражнении. У меня на столе лежат карточки, где написаны различные ситуации (ситуации могут повторяться) из жизни детей-подростков. Вам необходимо разыграть ситуацию по ролям. Один из вас будет в роли взрослого, другой – в роли подростка. Разыгрывать можно любой фрагмент из ситуации или ситуацию полностью. На подготовку вам дается 5 минут».

Ситуация № 1

«...Большим потрясением для меня была смерть моей собаки (полтора года тому назад). Пес прожил с нами 12 лет. Я был совсем маленький, когда он был щенком. Можно сказать, мы росли вместе. Он был моим «братом», только не говорил. Он воспринимался всей семьей, да и многими знакомыми, не как собака, а как человек, со всеми качествами, свойствами, как нам казалось, настоящему мужчине. Причем нам пришлось его усыпить, так как болезнь была неизлечима. Бедный пес очень мучился, несколько дней совсем ничего не ел, вскоре с трудом мог ходить. Мы все надеялись на выздоровление. Отвезти его на усыпление не могли решиться, это как будто убить своими руками... Но пришлось, выхода не было. Уже после укола, когда жить оставалось одну минуту, он лизнул меня на прощание... Мне так тяжело... Хотя прошло время и мы купили новую собаку той же породы и окраса, уже очень пса полюбили, но все же на фотографию того, другого, до сих пор смотреть не можем. Сознательно пропускаем...».

Ситуация № 2

«...Меня в детстве била мама ремнем за прогулы. Однажды она меня излупцевала так, что я не мог пойти в бассейн. Сначала мне было очень обидно, я хотел рассказать ей, почему я не ходил на уроки. Но у нее лицо было такое злое, что мне показалось, что это не мать. Не могут матери так бить больно. А потом я должен был заслужить прощение, потому что она со мной не разговаривала... Говорила: «Иди куда хочешь, раз не хочешь учиться». А куда я пойду? Одни ребята на уроках, а другие слоняются из угла в угол. Я хотел уехать в другой город к отцу. Как-то уладилось, но я всегда вижу ремень, и мне жутко. Я никого не люблю. Не может мать, ко-

торая родила ребенка, его бить до изнеможения. Если мне сейчас становится плохо, в глазах стоит мать с ремнем в руке.

Зачем тогда родиться, чтобы тебя избивали? Я боюсь боли, но все равно, если мне на уроке тошно, я с него ухожу...»

Ситуация № 3

«...Когда я была маленькая, примерно лет в 10-11, мой папа сильно пил. Поэтому мама всегда с ним ругалась. Это было больно видеть и слышать. Но я всегда убегала в свою комнату и тихонько плакала. Мои слезы были большими и горькими. Я знала, что помочь ни моим родителям, ни себе самой я была не способна. Об этом я не могла никому рассказать, я была одна-одинешенька. Я приходила к ним в комнату и пыталась как-то утихомирить их, но у меня ничего не получалось. Наоборот, становилось еще хуже, так как мама начинала давить на папу тем, что у него есть дочь и ей больно смотреть на меня. Но папа был пьян, и ему было все равно, кто как что воспринимает. В итоге родители развелись и разъехались. Когда папа приходил ко мне узнать, как я, скучаю ли по нему, я говорила, что нет. Я была так на него обижена, у меня уже были мысли, что жить незачем. Папы нет, мама мучается, да еще я...

Теперь мне 15 лет, я собираюсь учиться в институте, дома все вместе, папа не пьет. Я люблю папу. А ведь могло быть большое горе, если бы я что-нибудь с собой сделала...»

(Марина, 15 лет)

Ситуация № 4

«...Она жила в семье, где было шестеро детей, мать – учительница, отец – милиционер. Денег постоянно не хватало, и ее решили отдать на время тете. Стали проживать в одном большом доме вместе еще с одной теткой и ее мужем. Детей у них не было, и жили они зажиточно. Первая тетя была бедной, но работающей и заботливой. Не было разносолов, но еда всегда была. У другой же тетки был полный достаток и много всего вкусного. Аля, так звали девочку, иногда открывала комнату, где жили другая тетя с мужем, и воровала конфеты, варенье, фрукты. Когда это обнаруживалось, возникали скандалы. Девочку хотели бить, но за нее всегда заступалась бедная тетка. Тогда попадало ей. Девочка так невзлюбила богатую, что постоянно ее обманывала. Так продолжалось до тех пор, пока все не

разъехались. Затем умерли мать и отец Али, и она осталась жить с теткой. Училась она хорошо, но эмоциональной и духовной близости у нее ни с одной из теток никогда не было. В четырнадцать лет она ушла из дома и жила у подруги десять дней. Ее не искали, как ей казалось, только однажды классный руководитель подошла к ней и потихоньку сказала: «Аля, иди домой. Тетя тебя везде ищет, ты же умная девочка, понимаешь, как ей тяжело тебя растить». Девочка вернулась к тетке, но потом постоянно слышала упреки в неблагодарности. Жить было невыносимо. Она хотела броситься под поезд или уехать куда-нибудь на Север.

Так и шла жизнь. Девочка закончила педучилище, вышла замуж. Ей казалось, что муж с другой планеты, все у него было легко и беззаботно. Что должна делать дома жена, Аля не знала. Она думала, что надо вместе читать стихи, слушать музыку. Мужу такая жена была не нужна. Аля осталась одна.

И вновь у нее появились суицидальные мысли, даже покупала какие-то таблетки... Потом вышла замуж вторично, появился ребенок. Но и второй раз жизнь не наладилась. Алевтина Николаевна жить больше не хочет...»

Ситуация № 5

Подросток 14 лет пишет, что в детстве у него было все нормально, он был радостным. Но когда ему исполнилось 11 лет, умерла бабушка, которую он очень любил. А потом «все понеслось».

«...В своей жизни я столкнулся со смертью первый раз, и это было ужасно – видеть любимого человека в таком состоянии. Но через два года трагически погиб папа – молодой, хороший, добрый. Нет слов, которыми я описал бы, как мне без него плохо, как не хочется мне без него ничего делать. Иногда я вижу, что мама еле сдерживается, чтобы не заплакать. Скажите, как жить, если не за что держаться?..»

Ситуация № 6

«...Сейчас на это событие я смотрю с другой стороны, и мне не так обидно и больно, как тогда, несколько лет тому назад. Я училась в небольшой сельской школе. Директором этой школы была властная, требовательная и грубая женщина – Г. А. Так как школа была небольшая, то ребенка, который отличался большими способностями, чем другие, уделя-

лось много внимания. Я не считала и не считаю, что у меня способности больше, чем у других. Но тем не менее так получилось, что среди лучших оказалась я и еще одна девочка. И. училась у Г. А., которая ей покровительствовала. Она приводила ее в пример на школьных линейках, поощряла, давала общественные поручения. Меня же Г. А. не учила и контактов со мной не имела. Но ей хотелось, чтобы в школе был один лидер, как она говорила, «звездочка». Однажды учительница русского языка Т. С., которую мы все очень уважали, провела в нашем классе изложение. Не знаю, как мое изложение попало в руки Г. А., но потом случилось следующее. Меня вызвали в кабинет директора. Я, волнуясь и переживая, что же я натворила, пришла туда. Г. А. предложила мне сесть и начала разговор. Она спросила, думаю ли я учиться дальше. Я ответила, что пойду учиться дальше, закончу среднюю школу, а потом буду поступать в институт. На это она ответила, что прочитала мое изложение, но оценки «4» и «5», поставленные Т. С., не соответствуют настоящим. По ее мнению, это оценки «2» и «2». Я спросила, почему она так считает. На это она жестко ответила: «Ты мыслишь на уровне умственно отсталого. Ну, двоечника, как Сашка Б.». На этом разговор закончился, она меня отпустила. Но в моей душе осталась обида и сомнение – неужели это так? Неужели я на самом деле такая глупая? Неужели мне на самом деле завышают оценки? Сейчас страшно представить, что я испытала тогда, будучи тринадцатилетним подростком. Но на этом разговор не закончился. Г. А. все высказала Т. С., которая на это очень остро отреагировала: как она, заслуженный учитель, завышает отметки! Мою работу проверили другие учителя-филологи нашей школы. Они подтвердили оценки, поставленные моей учительницей. Но директор отстаивала свое мнение. Тогда моя учительница Т. С. отвезла мою работу в районный центр, где с ней согласились, но мнение директора не изменилось. У Т. С. было больное сердце, она очень сильно переживала и слегла в больницу на целый месяц. Г. А. делала мне еще много пакостей, которые я старалась не замечать: когда я заняла первое место в краеведческом конкурсе, она сказала, что это ошибка; когда в нашей школе нужно было выбрать двух лучших учащихся и вручить им самым первым грамоты, она сказала, что я все равно ничего в жизни не добьюсь. Я еще очень долго пе-

реживала и думала, что хуже меня никого нет. Я не верила тому, за что меня хвалили. Я не знала, что хорошо, что плохо...»

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Геометрические фигуры»

Цель: сплотить группу, настроить на совместное решение заданий, которые перед ними ставятся.

Материалы: не требуются.

Время: 2 минуты.

Техника проведения: за определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы.

Прямоугольник – за 12 секунд.

Квадрат – за 10 секунд.

Треугольник – за 8 секунд.

Ромб – за 6 секунд.

Круг – за 3 секунды.

Упражнение «Что мне нравится в моем ребенке?»

Цель: актуализация позитивного отношения к ребенку.

Время: 5 минут.

Материалы: листы бумаги А4, ручки.

Техника проведения: родителям предлагается написать 20 вариантов ответов на вопрос «Что мне нравится в моем ребенке?». По окончании отведенного времени участники зачитывают свои варианты. Далее проводится рефлексия упражнения. Вопросы группе:

Сложно ли было отвечать?

Что первое пришло на ум?

Сколько пунктов остались незаполненными?

Что вызывало наибольшие затруднения?

Творческое задание. Изготовление «символа жизни»

Цель: эмоциональное отреагирование чувств, формирование позитивного настроения.

Время проведения: 25 минут.

Оборудование: цветные картон, бумага, карандаши, клей, кисточки, листы бумаги А4 по количеству участников, бисер, бусинки, ножницы, украшения из пластика, цветные ленточки из ткани, леска, прищепки.

Техника проведения: участникам группы предлагается подумать, с чем ассоциируется слово «жизнь». Затем участники группы, используя оборудование, изготавливают «символ жизни». Когда все участники группы закончат работу, ведущий вывешивает результаты их труда на леску (работы должны располагаться на одном уровне).

Инструкция: «Уважаемые родители! Подумайте, с чем для вас ассоциируется слово «жизнь». А теперь, используя предлагаемое оборудование, изготовьте «символ жизни».

Рефлексия занятия

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

- Мне понравилось...
- Я почувствовал(а)...
- У меня вызывало раздражение...
- Мне хотелось...

К занятию № 6

Разминка. Сказка «Гномик»

Цель: мыслительная активизация участников группы, эмоциональный настрой участников группы на занятие.

Время: 5 минут.

В сказке «Гномик» рассматривается проблема конфликтных отношений с родителями; возникновение негативных чувств (обиды, злости и пр.) по отношению к родителям; трудности контакта, непонимание.

«Однажды в одном городе произошла интересная история. Каждый из вас знает много историй, но эта история – необычная. Она случилась в одной семье сказочных человечков-гномиков. Они очень похожи на нас с вами, почти такие же, только очень маленького роста, из-за чего, впрочем, они совсем не переживают.

Город, в котором жила эта семья, был очень большим. По его улицам ездили разные машины, там были красивые магазины, в которых продавались разные полезные вещи. На одной из этих улиц в небольшом доме жила семья гномиков.

Они жили дружно и хорошо, но иногда старшие ругали и наказывали Маленького Гномика... А всякий из вас знает, что можно чувствовать, когда это случается...

Однажды мама уходила из дома по своим делам и сказала Гномику: «Веди себя хорошо. Я скоро вернусь». Гномик остался дома один и, наигравшись в любимые игры, от нечего делать стал ходить по квартире. В одной из комнат Гномик увидел мамину любимую вазу. «Какая красивая ваза», – подумал Гномик и тут же заметил, что она не блестит на солнце, потому что на ней была пыль.

«Надо помыть вазу. А когда мама вернется, она увидит, какая чистая и красивая теперь ее ваза», – так решил Гномик. Он взял стульчик, встал на него, потянулся к вазе... И вдруг стульчик закачался, ваза упала из рук Гномика и... разбилась.

«Я так хотел порадовать свою маму», – прошептал Гномик, который был очень расстроен, и в ту же минуту мама вернулась домой. Мама не знала, что это случилось нечаянно и что Гномик хотел ее порадовать. На Гномика закричали, отшлепали, он был наказан.

Гномик почувствовал обиду и злость на маму. Ему не хотелось больше никогда ее видеть. «Ваза разбилась случайно, а мама этого не знает. Я хотел сделать приятное маме, а она... Пусть ее не будет. Я хочу остаться один на всем белом свете», – так думал Гномик, и слезы катились по его щекам.

Несколько слезинок упали на книгу с картинкой волшебника. И вдруг из книжки раздался голос. «Я все знаю, – сказал оживший волшебник, – ты чувствуешь большую обиду на маму и хочешь, чтобы ее не было на свете, потому что она несправедливо наказала тебя. Сейчас я взмахну палочкой и ты останешься один, а мамы не будет...»

Так и случилось. Мама исчезла. Гномик ходил по дому один и вскоре почувствовал, что ему совсем одиноко от того, что мамы нет рядом. «Она тоже там одна. Ей плохо, она ищет меня. Может быть, маме сейчас хуже, чем мне», – подумал Гномики, и ему захотелось вернуть маму. Но как же сделать это без волшебника?

И Гномик догадался, что надо простить маму. И как только из сердца Гномика исчезли злость и обида на маму, она вновь оказалась дома. Мама

искала и звала Гномика. Гномик и мама обнялись. Они нашли друг друга. В доме заиграла музыка, и они стали танцевать. Затем они пошли гулять и в парке ели много разных вкусовностей, катались на карусели.

А Гномик подумал: «Как хорошо, что я простил маму! Ведь она любит меня, и я буду всегда находить в себе силы, чтобы прощать ее, потому что она – моя любимая мама».

Обсуждение

Почему мама отругала Гномика? Была ли она права?

За что Гномик обиделся на маму? Обиделись бы ли вы на его месте?

Зачем Гномик простил маму? Мог бы он этого не делать? Что бы тогда было?⁶

Упражнение «Подросток»

Цель: активизация мыслительных процессов.

Время: 20 минут.

Оборудование: карточки с буквами.

Техника проведения: всем участникам группы ведущий раздает карточки, на которых вертикально расположены буквы «П», «О», «Д», «Р», «О», «С», «Т», «О», «К». Каждому участнику группы предлагается написать слова, начинающиеся на первую букву в строке, которые отражают эффективное взаимодействие родителей и подростков. После завершения работы участники группы зачитывают карточки вслух.

Мозговой штурм «Приемы эффективного взаимодействия с подростком»

Цель: генерирование разнообразных приемов эффективного взаимодействия родителей с подростками.

Время: 35 минут.

Оборудование: маркеры, листы бумаги формата А3.

Техника проведения: все участники делятся на три группы. Принцип деления – фраза «Я могу все». Ведущий раздает каждой группе карточки, на которых обозначены вопросы для обсуждения. Участники группы предлагают свои приемы. Все идеи записываются на плакате. После того как все участники группы напишут свои идеи, карточка с вопросами передает-

⁶ Источник: <http://amma77.ucoz.ru>

ся по кругу другим группам. После завершения обмена карточками предложения обсуждаются всеми родителями. Идеи могут быть «приняты», «не приняты», «дополнены».

Задания группам:

1. Что должен знать родитель о подростке, чтобы их взаимодействие было эффективным?
2. Что должен уметь родитель, чтобы взаимодействие с подростком было эффективным?
3. Какие приемы взаимодействия с подростком можно использовать?

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Время проведения: 10 минут.

Техника проведения: участников группы просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза.

Инструкция: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя».

Групповая творческая работа «Составление и изготовление памятки родителям подростков»

Цель: активизация мыслительных процессов, закрепление пройденного материала.

Время: 20 минут.

Оборудование: листы бумаги формата А3 по количеству групп, кисточки, клей, цветная бумага, цветные карандаши, гуашь, вода.

Техника проведения: три группы участников (сформировались при работе в технике «мозгового штурма») оформляют Памятки для родителей по итогам обсуждения заданий. После того как все группы закончат свою работу, проводится презентация каждой памятки. Приветствуется фантазия, творческий подход и оригинальность презентации.

Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Пара»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Время: 10 минут.

Техника проведения: стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

Инструкция: «Уважаемые участники группы! Посмотрите на человека, который находится справа от вас. Этот человек будет вашим партнером для выполнения данного упражнения. Встаньте друг против друга. Касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямите свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется».

Рефлексия занятия

Педагог-психолог предлагает родителям закончить следующие предложения:

- Мне понравилось...
- Я смог (смогла)...
- Я почувствовал(а)...
- У меня получилось...
- Я осознал(а)...

К занятию № 7

Притча «Ладная семья»

Цель: активизация мыслительной деятельности, эмоциональный настрой на дальнейшую работу.

Китайская притча «Ладная семья»

«Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: «Ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни драк и раздоров. Дошел слух

об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришел к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силен был в грамоте. Затем передал лист владыке. Три слова были начертаны на бумаге: любовь, прощение, терпение. И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

– И все?

– Да, – ответил старик, – это и есть основа жизни всякой хорошей семьи. И, подумав, добавил:

– И мира тоже.»

Упражнение «Я- и Ты-высказывания»

Цель: овладение навыками конструктивного взаимодействия с помощью «Я-высказываний», закрепление полученных знаний на практике.

Ведущий рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: Ты-сообщениях и Я-сообщениях. Американский психотерапевт Томас Гордон сделал примечательное наблюдение: оказывается, большинство используемых взрослым замечаний – это Ты-сообщения. Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Прекрати это делать»).

Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. «Я-сообщения» отличаются от «Ты-сообщений» тем, что позволяют выразить взрослому негативные чувства в необидной форме, поэтому энергия ребенка направлена не на то, чтобы обижаться, возмущаться, злиться, а на то, чтобы исправить ситуацию. Я-сообщения не портят доброжелательных отношений между людьми.

Общая схема проговаривания в рамках этого приема такова:
Событие – Реакция – Причина напряжения (без интерпретации).

Событие	Реакция	Причина напряжения
Когда вы кричите (говорите, делаете)...	Я чувствую себя (беспомощной, злой, обиженной, у меня возникает проблема)...	Я не могу сосредоточиться, я хочу и не могу высказать вам свою точку зрения, потому что у меня были совершенно другие планы

Мозговой штурм «Влияние отрицательных и положительных качеств характера на взаимодействие с ребенком»

Цель: коллегиальное решение и выявление отрицательных и положительных черт характера на взаимодействие с окружающими людьми. Конструктивное взаимодействие в форме ролевой игры.

Материалы: ватман, ручки.

Методика: участники делятся на три группы. Принцип деления: вижу – слышу – чувствую. За 10 минут нужно:

- придумать девиз команды;
- выработать список важных для общения качеств личности, причем эти характеристики могут быть самыми смелыми и фантастичными;
- выработать список отрицательных качеств личности, мешающих общению с ребенком.

После десятиминутной подготовки команды выбирают по одному человеку, которые представляют команду, ее девиз и характеристики.

Команды обсуждают предложенные варианты и создают общий перечень качеств, необходимых человеку для эффективного общения.

Притча «Тепло семейного очага»

Цель: подвести родителей к осознанию гармонии семейного уюта как высочайшей ценности для подростка.

Время: 10 минут.

Инструкция: «Из одного дома решило уйти счастье. Трудно сказать почему, но решило. «Но прежде, – сказало счастье, – я исполню по одному желанию каждого члена той семьи, в которой жило долгие годы.

«Чего ты хочешь?» – спросило счастье у хозяйки дома. А та ответила, что нет у нее шубы норковой, – и получила хозяйка шубу.

Спросило счастье взрослую дочь хозяйки: «Чего ты хочешь?», – и та ответила, что замуж хочет за принца заморского, – и вышла замуж за принца заморского.

Спросило счастье сына хозяйки: «А ты чего хочешь?». «Хочу, – говорит он, – велосипед, буду счастлив, если велосипед будет», – и получил мальчик велосипед.

И уже на пороге дома счастье увидело хозяина и спросило: «А чего ты хочешь?». Хозяин подумал и сказал: «Хочу, чтобы из моего дома никогда не уходило тепло семейного очага».

И счастье выполнило просьбу хозяина и не ушло из этого дома, потому что счастье живет только там, где горит семейный очаг!»

Рефлексия занятия «На сегодняшнем занятии я...»

Все участники по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии.

Что особенно понравилось?

Что хотелось бы сделать по-другому?

Какие претензии есть к группе или к психологу?

Свои высказывания начинают со слов: «На сегодняшнем занятии я...»

Я попрошу вас оценить сегодняшнюю нашу работу. Будьте добры, закончите три предложения:

«Из сегодняшнего разговора я поняла...

Мне не понравилось...

Хотелось бы продолжить разговор на тему...»

Анкета 1

Уважаемые родители! Будем благодарны за ответы на следующие вопросы:

- Было ли вам интересно? (да/нет)
- Было ли вам комфортно? (да/нет)
- Была ли полезна информация? (да/нет)
- Изменилось ли ваше отношение к данному вопросу? (да/нет)
- Хотите ли вы посетить наши занятия еще раз? (да/нет)

- Хотите ли вы прийти на индивидуальную консультацию к педагогу-психологу? (да/нет)
- Ваши пожелания _____

Анкета 2

Уважаемые родители! Заполните, пожалуйста, предложенные анкеты. Отрадите ваше мнение о прошедших тренингах. Это очень важно для нас. Ваши отзывы помогут сделать нашу совместную работу еще более эффективной. Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10:

1. Мое настроение до тренинга.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Мое настроение после тренинга.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Насколько мне все было ясно и понятно?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Насколько мне было интересно?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Насколько нужен и полезен для меня предложенный материал?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Насколько комфортным для меня был темп занятий?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Сколько личных усилий, эмоций, опыта я вложил в группу?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Как много я получил от группы?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ПРОГРАММА 2

ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА «ЖИЗНЬ УНИКАЛЬНА»

Государственное специальное (коррекционное) образовательное автономное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 7» (Амурская область, г. Благовещенск)

Авторы: Л. А. Новикова, Л. В. Степанова

Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья позитивного отношения к жизни как к процессу сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесных отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Участники программы:

1. Родители.
2. Обучающиеся.
3. Учителя-предметники, классные руководители, воспитатели.
4. Центр диагностики, консультирования и коррекции.
5. Медицинский персонал школы.

Мероприятия

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Ответственные	Формы проведения
1	Проведение социально-психологического мониторинга среди родителей	Сентябрь	Психолог, педагог-организатор, социальный педагог	Анкетирование
2	Знакомство и утверждение программы родительского всеобуча на общешкольном родительском собрании	Октябрь	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе, педагог-организатор	Родительское собрание
3	Общешкольное родительское собрание для родителей 1-9 классов «Наши трудные дети»	Декабрь	Педагог-организатор, социальный педагог	Общешкольный семинар-практикум с элементами лекции
4	Родительский лекторий «Подростковый суицид»	Март	Педагог-организатор, психолог	Родительский лекторий
5	Проведение цикла бесед с родителями на классных родительских собраниях: Семейные традиции и способность ребенка трудиться. Профилактика суицида среди подростков. Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании	В течение года	Центр диагностики, консультирования и коррекции, классные руководители	Беседа
6	Мероприятия с участием представителей СМИ, уполномоченных по правам ребенка по актуальным проблемам профилактики суицида среди подростков	В течение года	Юрист, социальный педагог, педагог-организатор	Круглый стол
7	Изготовление и распространение социальной рекламы в рекламных	Ноябрь	Центр диагностики, консультирования и коррекции	Изготовление видеоролика по пропаганде

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Ответственные	Формы проведения
	блоках печатных средств массовой информации, сети Интернет по пропаганде здорового образа жизни, профилактике суицида			здорового образа жизни и профилактике суицида
8	Консультации для родителей по определенному графику	В течение года	Центр диагностики, консультирования и коррекции	Индивидуальные консультации
9	Консультации для родителей по определенному графику	В течение года	Центр диагностики, консультирования и коррекции	
10	Посещение семей на дому	В течение года	Классные руководители, социальный педагог	Индивидуальная работа с родителями
11	Работа телефона доверия по психологическим проблемам детей и родителей	В течение года	Администрация, социальный педагог, педагог-психолог	Индивидуальная работа с детьми и родителями
12	Подведение итогов реализации программы родительского всеобуча	Май	Центр диагностики, консультирования и коррекции	Анкетирование родителей

План-конспект общешкольного родительского собрания «Наши трудные дети»

Цель: обсуждение проблемы воспитания в семье трудного ребенка.

Задачи:

1. Познакомить родителей с причинами, которые приводят к девиантному и суицидальному поведению детей.
2. Развивать умения поиска выхода в сложных ситуациях общения с трудными детьми.

Ход собрания

Наши дети взрослеют, и нам с вами хотелось бы, чтобы проблем в общении, во взаимодействии с ними становилось меньше, но так не происходит. Почему? Почему мы испытываем за детей тревогу и беспокойство,

волнение и страх? Нас волнует поведение подростков и трудности, связанные с этой проблемой. Сегодня мы попытаемся вместе найти причины трудностей в поведении учащихся.

На собрании мы должны ответить на следующие вопросы:

1. Какого ребенка можно отнести к трудным детям?
2. Причины трудности ребенка – это результат семейной атмосферы, отношение педагога или дурная компания?
3. Как себя вести с трудным ребенком – бороться с трудностями или ждать, что ребенок перерастет?
4. О проблемах в общении говорить с другими и искать у них помощи или бороться, не вынося мусор из избы?

На собрании обсуждаются следующие вопросы:

– Кто он – трудный ребенок?

- не может найти взаимопонимания с родителями, учителями, агрессивно реагирует на замечания в свой адрес;
- родители мало обращают внимания на ребенка;
- трудный ребенок не поддается воспитанию, грубит, огрызается;
- ребенок, который требует к себе особого внимания поступками, которые общество осуждает, не приемлет;
- ребенок, у которого нет доверия к взрослым.

– Что может стать причиной проблем в поведении ребенка?

Четыре основные причины нарушений поведения:

Причина первая – борьба за внимание.

Причина вторая – борьба за самоутверждение.

Причина третья – желание мщения.

Причина четвертая – неверие в собственный успех.

Все это может привести к девиантному и в самом худшем варианте развития событий к суицидальному поведению и попыткам суицида.

– Что такое суицид?

Суицид – геройство или слабость, или в нервном потрясенье срыв?

Есть, скажите, у кого-то храбрость вскрыть его причинности нарыв?

Можно долго рассуждать о многом,
осуждать, оправдывать, корить.
Но не высказать высоким слогом,
что порвало тоненькую нить
между жизнью и мгновенной смертью,
у которой за спиной развал.

Кто расскажет, как, в какие сети
не по воле человек попал?
Обсуждая тему, психиатры,
говорун-философ, – чудаки,
как на сцене скучного театра,
с пафосом шлифуют языки.

Но никто не знает, не узнает,
сколько б не потратил он труда,
почему самоубийца выбирает
путь себе такой вот – в никуда.

(Далее приводится теоретический материал о суицидальном поведении подростков)

Экспресс-опрос (метод активного обучения)

Следите ли вы за статьями в журналах, программами радио и телевидения, посвященными вопросам воспитания? Читаете ли вы книги на эту тему?

- если «да», то хлопните в ладоши;
- если «нет», то топните ногою.

Единодушны ли вы с супругой/супругом в вопросах воспитания ребенка?

- если «да», то помашите рукой;
- если «нет», то дотроньтесь до кончика носа.

Кого вы считаете ответственным за воспитание ребенка?

- если «семью», то улыбнитесь;
- если «окружение, среду, социум», то вытяните руку вперед.

ПРОГРАММА 3

ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКИХ СУИЦИДОВ «Я ПОНИМАЮ СВОЕГО РЕБЕНКА»

Центр социальной и психологической помощи «Семья» (г. Ульяновск)

Авторы:

Р. Р. Алимова, педагог-психолог;

О. А. Зайцева, педагог-психолог;

Ю. М. Сальникова, педагог-психолог.

По статистике за 2010-2012 годы, ежегодно в Центр обращались около 100 клиентов по проблеме суицида (суицидальные мысли, шантаж при помощи суицида, суицидальные действия). Из них около 10 случаев зафиксировано среди несовершеннолетних. В связи с этим в настоящее время проблема суицида среди несовершеннолетних весьма актуальна для Центра.

Данная программа разработана для профилактики суицидов среди несовершеннолетних и рассчитана на их родителей. Целью программы является гармонизация детско-родительских отношений и обучение стратегиям поведения родителей в конфликтной и стрессовой ситуациях с детьми.

Были поставлены следующие задачи:

1. Информирование родителей о возрастных особенностях детей в пубертатном периоде, возрастных кризисах и особенностях их протекания.
2. Информирование о причинах суицидальных намерений, действий.
3. Обучение тактикам поведения в конфликтных ситуациях с детьми при возможных манипуляциях со стороны детей.
4. Помощь родителям в выработке способов реагирования в кризисных ситуациях (суицидальные мысли и действия детей).
5. Коррекция детско-родительских отношений и повышение жизнестойкости детей.
6. Психологическая поддержка родителей, которые столкнулись с последствиями суицидальных действий детей.

Для родителей детей до 10 лет разработаны мероприятия для коррекции детско-родительских отношений и, как следствие, повышения жизнестойкости детей. Для родителей детей в возрасте от 10 до 16 лет (подростки) основными направлениями работы являются: информирование родителей о возрастных изменениях, связанных с пубертатным периодом; рассмотрение причин суицидальных действий, выработка эффективного способа поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях.

В учебно-тематическом плане выделено четыре блока, каждый из которых направлен на соответствующую категорию родителей и ситуацию, с которой они столкнулись:

- блок А: для родителей детей в возрасте до 10 лет;
- блок В: для родителей подростков, которые не сталкивались с суицидальными действиями и мыслями своих детей;
- блок С: для родителей подростков, которые столкнулись с суицидальными идеями и мыслями своих детей;
- блок D: для родителей подростков, которые столкнулись с суицидальными действиями своих детей либо имеют в своем окружении людей, совершивших суицид.

Учебно-тематический план

Тема	Содержание	Количество часов	Форма работы
Блок А			
1. Индивидуально-личностные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста	Биологические, психологические и социальные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста	1,5 ч	Лекция
2. Коррекция детско-родительских отношений	Умение слушать и слышать своего ребенка, прорабатывать конструктивные взаимоотношения с ним	2 занятия по 2 ч	Тренинг
3. Развитие эмпатии и повышение жизнестойкости в паре «ребенок – родитель»	Обучение способам поведения в конфликтной ситуации. Умение просить и принимать помощь. Выражение своих эмоций и умение понимать эмоции другого человека	2 занятия по 2 ч	Семинар, тренинг
Блок В			
1. Индивидуально-личностные особенности подростков	Биологические, психологические и социальные особенности детей подросткового возраста	2 ч	Лекция, круглый стол
2. Отношения родителей и подростков	Способность родителей понимать и принимать возрастные изменения своего ребенка. Обучение способам поведения в конфликтных ситуациях с детьми. Умение выражать и контролировать собственные эмоции	2 занятия по 2 ч	Семинар, тренинг с элементами релаксации, дискуссия
3. Подросток и суицид	Что такое суицид? Причины суицидальных мыслей и действий подростков	1,5 ч	Семинар
Блок С			
1. Индивидуально-личностные особенности подростков	Биологические, психологические и социальные особенности детей подросткового возраста	1,5 ч	Лекция

Тема	Содержание	Количество часов	Форма работы
2. Подросток и суицид	Что такое суицид? Причины суицидальных мыслей и действий подростков	1,5 ч	Семинар
3. Отношения родителей и подростков	Обучение способам поведения в конфликтных ситуациях с детьми. Умение выражать и контролировать собственные эмоции	3 ч	Тренинг
4. Суицидальные идеи и мысли подростка	Поиск причин и обучение способам реагирования родителей на суицидальные высказывания подростка	2,5 ч	Круглый стол, тренинг
Блок D			
1. Причины суицидальных действий подростков	Психологические и социальные особенности детей подросткового возраста. Поиск причин суицидальных действий подростка	2 ч	Семинар, дискуссия
2. Родители и последствия суицидальных действий подростка	Диагностика эмоционального состояния родителей. Снижение уровня тревожности и чувства вины родителей. Умение выражать и контролировать свои эмоции	2 ч	Тренинг с элементами релаксации
3. Родители и подросток в постсуицидальном периоде	Выработка тактики поведения с подростком, совершившим суицидальные действия. Умение строить конструктивный диалог с ребенком	2 занятия по 2 ч	Тренинг

ПРОГРАММА 4

**ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА
«МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ»**

Департамент лесного хозяйства Администрации Владимирской области

ГБОУ СПО ВО «Муромцевский лесотехнический техникум»

Автор: И. В. Косова, педагог-психолог

В реализации данной программы принимают участие родители студентов 1 курса (подростков 15-16 лет).

Продолжительность реализации программы – 4 месяца:

1 этап – теоретический (февраль – март);

2 этап – практический (март – май).

Занятия проводятся педагогом-психологом, режим встреч – 2 раза в месяц.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Перечень разделов и тем	Форма занятий	Количество часов
1	Суицид среди подростков: что должны знать родители?	Лекционно-семинарское занятие	2
2	Профилактика подросткового суицида	Лекционно-семинарское занятие	2
3	Как помочь подростку в стрессовой ситуации?	Практико-ориентированный семинар	2
4	Мой подросток: что меня беспокоит?	Тренинговое занятие	2
5	Мой подросток: какой он на самом деле?	Тренинг	2
6	Подросток: почему он такой?	Тренинг	2
7	Подросток: нуждается ли он в помощи?	Тренинг	2
8	Подросток: что значит для меня то, что он взрослеет?	Тренинг	2

Занятие № 1 «Суицид среди подростков: что должны знать родители?»

Цели:

- знакомство родителей с основными понятиями суицидального поведения подростков;
- обсуждение основных признаков и причин подростковых самоубийств.

Занятие № 2 «Профилактика подросткового суицида»

Цели:

- определение роли родителей в профилактике суицидальных попыток;
- выработка рекомендаций по профилактике суицидального поведения подростков.

Занятие № 3 «Как помочь подростку в стрессовой ситуации?»

Цель:

- расширение знаний родителей о способах профилактики стрессовых состояний подростков.

Дискуссия «Глазами родителей»

Ведущий приглашает родителей принять участие в разговоре, предлагает небольшую практическую деятельность, настраивает на общение, побуждает поделиться мнением, опытом по предлагаемым вопросам.

Каждая группа родителей получает бланк с вопросом для обсуждения. Ответы записываются или зарисовываются на отдельных листах формата А4, который затем в готовом виде размещается на видном для всех месте (магнитной доске, общем ватмане). Ведущий просит представителя от группы показать свою работу, дать разъяснения и комментарии, остальных участников приглашает для дискуссии. После обсуждения всех вопросов подводятся итоги, закончить можно афоризмами, изречениями, пожеланиями.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вызывает стрессовую реакцию у ребенка?
2. Как я помогаю ребенку выйти из стрессовой ситуации?
3. Учебное заведение и стресс.
4. Семья и стресс.

Занятие № 4 «Мой подросток: что меня беспокоит?»

Цели:

- создание предпосылок для формирования доверительных отношений в группе;
- прояснение проблем и запросов участников группы;
- усиление мотивации участников группы.

Занятие № 5 «Мой подросток: какой он на самом деле?»

Цели:

- переработка негативных чувств в отношении подростков;
- формирование объективного представления о подростках.

Составление списка качеств

Работа со списком отрицательных качеств

Ведущий: Давайте перейдем к следующему этапу нашего занятия. Возьмите свои тетради или листочки, ручку или карандаш. Разделите лист бумаги вертикально пополам. А теперь пусть каждый в течение 3-5 минут подумает о том, какие качества в его ребенке-подростке ему **не нравятся**. Запишите то, что придет вам в голову, на левой стороне листа. Не ограничивайтесь одной записью. Записывайте все, что считаете заслуживающим внимания. Всем ли понятно? Мы можем начинать.

Участники группы выполняют задание.

Работа со списком положительных качеств

Ведущий: Каждый мог выбрать, чьи качества он будет описывать. Если вы успели описать качества обоих – очень хорошо. А теперь обратитесь к правой половине листа. Сейчас вашей задачей будет переформулировать отрицательные качества в положительные. Например, если вы записали качество «грубый», на правой стороне листа вы можете написать «но честный», или «но откровенный», или «но самостоятельный», в зависимо-

сти от того, что вы действительно можете сказать о своем ребенке. Всем ли понятно, что нужно сделать?

Пожалуйста, начинайте. В вашем распоряжении 5 минут.

Участники группы выполняют задание.

Обсуждение списков отрицательных и положительных качеств в малых группах

Ведущий: Сейчас, когда у вас готовы два списка качеств, объединитесь в группы по 4-5 человек. Сядьте малой группой отдельно от всех и прочитайте друг другу свои списки. Когда каждый человек из малой группы расскажет о том, что он написал на своем листочке, поделитесь друг с другом мыслями и чувствами, которые возникли у вас во время высказываний членов вашей группы. В вашем распоряжении 20 минут.

Участники малых групп выполняют задание.

Обмен впечатлениями в большой группе

Ведущий: Как поработали ваши малые группы? Может быть, кто-нибудь из участников малой группы поделится с нами, как прошла работа?

Выступают представители малых групп (3-4 человека) и проводится общее обсуждение в группе. В заключение ведущий подводит итоги выполнения упражнения.

Методическое примечание

В заключительном слове ведущего важно подчеркнуть необходимость рассматривать явление (поведение, качество подростка) с разных сторон, чтобы увидеть его таким, каким оно действительно является.

Пример работы с отрицательными качествами подростка

«Минусы»	«Плюсы»
Не уважает опыт других людей	Ориентируется на свой опыт (говорят, что так делают открытия)
Не считается ни с чем, в том числе и с мнением старого человека	Бывает, что с мнением взрослого стоит и не согласиться
Максималист	Максимализм закрывает глаза на трудные нюансы жизни
Все, что было до него, отрицает	Это бывает полезно (но не во всем)
Нравственно не развивается	Значит, развивается физическая сила
Не видит проблем других людей	Иногда действительно нужно увидеть только свою проблему

Упражнение в парах «Взаимодействие руками»

Ведущий: Мы работаем уже около часа. Давайте сделаем упражнение, чтобы немного отдохнуть.

Нужно освободить место, отодвинуть стулья к стенам. Теперь давайте разделимся на две группы и встанем в два ряда лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук.

Сначала давайте просто сбросим мышечное напряжение: потрясем руками, теперь по очереди ногами, отведем голову вперед, назад, влево, вправо. Расслабили мышцы?

А теперь те, кто стоит друг против друга, подойдет друг к другу поближе так, чтобы вы могли приложить свои ладони к ладоням партнера. Ваши руки при этом вытянуты вперед. Получилось? Хорошо. Попробуйте взаимодействовать руками: правая рука одного человека давит на левую руку другого, а его левая рука, наоборот, отступает под давлением правой руки партнера. Затем движения рук меняются на противоположные: левая рука наступает вперед и давит, а правая рука отступает под давлением левой руки партнера. Посмотрите.

Ведущий показывает упражнение в паре с кем-нибудь из участников группы.

Ведущий: Ваша задача – выполнять это упражнение так, как будто вы образуете единый механизм. Всем понятно, что нужно делать? Делайте это в течение минуты. Я дам сигнал, когда минута закончится, и скажу, что нужно будет делать дальше. Можно начинать.

Участники группы работают в парах. Через минуту ведущий подает сигнал об окончании и спрашивает, получилось ли упражнение, все ли хорошо себя чувствуют.

Если все в порядке, ведущий предлагает участникам группы поменяться местами (все участники делают один шаг вправо и оказываются лицом к другому партнеру) и повторить упражнение со следующим партнером в течение одной минуты. Через минуту участники группы опять меняются местами.

Методическое примечание

Если участники группы энергичны и готовы продолжить упражнение, каждый может поработать в паре со всеми остальными участниками

группы. Если же упражнение не вызывает энтузиазма и положительных эмоций, можно ограничиться опытом работы в 2-3 парах.

Обсуждение упражнения в большой группе

Все ставят на место свои стулья и рассаживаются в большом кругу.

Ведущий: Какие у вас впечатления от этого упражнения? Удалось ли вам расслабиться или, наоборот, вы напряглись? Давайте поделимся своими впечатлениями друг с другом. Кто может начать?

Ведущий по ходу выступления участников задает уточняющие вопросы, помогающие осмыслить полученный опыт. Например:

- Одинаково ли быстро работать в паре со всеми?
- С кем вам было легче всего работать, с кем труднее всего? Почему?
- Легко ли работать с тем, кто постоянно отстывает? А с тем, кто жестко сопротивляется? Как вы думаете, почему?
- Какая пара, на ваш взгляд со стороны, работала слаженнее всего?
- С чем это, на ваш взгляд, связано?
- Какие чувства возникли у вас в связи с этим упражнением? Какие мысли возникли в связи с ним?

Методическое примечание

Ведущий следит, чтобы высказаться могли все, кто этого хочет. Он старается заинтересовать и вовлечь в обсуждение тех, кто отмалчивается. Ведущий стимулирует рассуждения участников группы о стилях взаимодействия в паре, о наиболее удачных стратегиях взаимодействия и условиях, которые способствуют такому взаимодействию.

Использование опыта работы в парах как метафоры для обсуждения взаимодействия взрослого и подростка

Ведущий: Я вижу, что каждый из вас с помощью этого упражнения получил интересный опыт. А теперь давайте представим ваши отношения с подростком как взаимодействие в таком упражнении. Какую пару вы с подростком образуете? Кто и как ведет себя в парном взаимодействии? Может быть, кто-то из вас действует слишком жестко? Кто это? Может быть, кто-то из вас действует слишком вяло? Кто это? Пожалуйста, поразмышляйте 1-2 минуты и расскажите нам, что вы думаете по этому поводу.

Занятие № 6 «Подросток: почему он такой?»

Цели:

- знакомство с задачами подросткового возраста;
- прояснение причин подростковой ранимости и жестокости.

Игра «Минное поле»

Ведущий: Для того чтобы успешно решать проблемы, важно понимать, с чем именно имеешь дело. Для того чтобы правильно взаимодействовать с подростком, важно его понимать. Однако взрослые часто забывают, что это такое – быть подростком. Игра, в которую мы сейчас сыграем, любима подростками. Давайте и мы сыграем в нее и постараемся понять, почему же она им нравится и что эта игра говорит нам о подростках.

Вам нужно будет разделиться на две группы и встать в две шеренги лицом друг к другу, как в упражнении с руками. Встаньте, пожалуйста, а затем я скажу, что мы будем делать дальше.

Участники группы выполняют указания ведущего.

Ведущий: Встаньте четко друг против друга. У нас две шеренги: справа от меня и слева. Вот эти линии (*ведущий обозначает линии, у которых стоят участники игры*) будут обозначать «нейтральные полосы». Между ними «минное поле».

Сначала представители одной шеренги должны завязать глаза вот этими платочками тем, кто стоит против них. После этого они встанут на свои места, а я разложу вот эти «мины». Расстояние между шеренгами составляет 1-1,5 метра.

Ведущий показывает реквизит: газеты, листы цветной бумаги, детские кубики, яркие веревки и прочее, что подойдет и что подскажет фантазия.

Ведущий: После этого те, кто стоит в шеренге с открытыми глазами (ведущие), должны будут руководить передвижением через «минное поле» тех, у кого глаза завязаны (ведомые).

Как вести человека с завязанными глазами через «минное поле»? Вы можете давать ему команды, как и куда он должен идти. Например: «Шаг правой ногой вперед, левую ногу поставь на уровне правой ноги». Задача

ведущего – перевести человека с завязанными глазами так, чтобы он не «подорвался», то есть не задел ногами игровые «мины».

Если ведомый заденет ногой какую-нибудь «мину», ведущему нужно помочь ему вернуться на стартовую линию (не развязывая его повязку, но помогая ему, ведя за руку). После этого ведущий возвращается на свое место по другую сторону «минного поля». Ведомый же должен заново начать передвижение по «минному полю» с помощью ведущего. Его задача – перейти через поле и встать на место ведущего (как только ведомый дойдет до ведущего, тот уступает ему место и снимает повязку с его глаз).

Всем ли понятно, что нужно делать в этой игре?

Давайте решим, какая шеренга будет выполнять роль ведущего. Правая или левая? Когда закончится первый этап игры, шеренги поменяются ролями. Ведомые станут ведущими, а ведущие – ведомыми. После того как новым ведомым завяжут глаза, расположение «мин» на «минном поле» будет изменено. Есть вопросы? Начнем?

Организация и проведение перехода через «минное поле»

Ведущие завязывают глаза ведомым и проверяют надежность повязки.

После этого организатор игры (ведущий тренинга) раскладывает между шеренгами «мины», следя, чтобы маршрут для всех пар был примерно одинаковой сложности и не был слишком простым.

Участники выполняют упражнение.

Ведущий группы поздравляет тех, кто пришел первым. Выполнившие задание участники наблюдают за другими парами до тех пор, пока последний ведомый не достигнет «нейтральной полосы».

Всеобщее ликование и аплодисменты, поздравления. Затем проводится краткий обмен впечатлениями.

Организатор игры визуально оценивает самочувствие участников и при необходимости поднимает им настроение и самооценку.

Затем осуществляется второй переход через «минное поле».

Новые ведущие завязывают глаза новым ведомым и встают в свою шеренгу. После этого организатор игры меняет месторасположение «мин».

Игра проводится по тем же правилам.

Обсуждение результатов игры «Минное поле»

Участники группы расставляют стулья по кругу и рассаживаются. Все видят всех. Ведущий предлагает обсудить состоявшуюся игру и обменяться впечатлениями.

Ведущий: Давайте вспомним, как проходила игра, и поделимся друг с другом своими впечатлениями.

Понравилась вам эта игра или нет? Почему эта игра нравится большинству подростков?

Какая роль – ведущего или ведомого – понравилась вам больше? Как вы себя чувствовали, когда были ведомым?

Какие чувства вызвала у вас необходимость идти «вслепую»?

Может быть, вам было смешно или страшно или вы испытали какое-то другое чувство?

Как вы себя чувствовали, когда получали команды ведущего? Было ли вам комфортно или не очень?

Что вы могли бы сказать о своем ведущем: были его команды ясными или нет? Какие чувства вызывали у вас его команды? Удалось ли вам хорошо выполнять его команды?

Как вы чувствовали себя в роли ведущего? Получили ли вы удовольствие от этой роли? Удалось ли вам успешно провести своего ведомого? Хорошо ли ведомый выполнял ваши команды? Кто мог бы начать?

Методическое примечание

Во время выступления участников игры ведущий уточняет их ответы, задает дополнительные вопросы, позволяющие полнее воспроизвести наиболее важные моменты игры.

1-я задача ведущего – помочь участникам игры вспомнить и осмыслить испытанные в игре чувства. Особенно важно отметить **те чувства, которые испытали участники группы в роли ведомых**. Каково это – быть в **неопределенной ситуации** (не знать всех условий), **подчиняться командам извне, ошибаться** (наткаться на препятствия)?

Каково это – **зависать**, стоя на одной ноге, не зная, куда нужно встать? Поставить ногу и **услышать: «не туда»?** Обнаружить, что что-то получилось **хуже, чем у других**, прийти к **финишу последним?**

Напоминают ли участникам группы чувства, испытанные в игре переживания подростков? Если да, то что между этими переживаниями общего? Если нет, то что между этими переживаниями различного?

2-я задача ведущего – обобщить высказывания участников игры и помочь им увидеть и **понять сложность задач**, стоящих перед подростком. Переход от одной «нейтральной полосы» до другой по «минному полю» может быть рассмотрен как картинка, метафора ситуации, в которой находится подросток.

Занятие № 7 «Подросток: нуждается ли он в помощи?»

Цели:

- осознание того, что является настоящей помощью подростку;
- формирование умения оказывать помощь подросткам.

Занятие № 8 «Подросток: что значит для меня то, что он взрослеет?»

Цели:

- осознание родителями собственных страхов, связанных с взрослением детей;
- оказание помощи родителям, чтобы они лучше справлялись со своими страхами.

Упражнение «Озаглавь историю»

Ведущий: Представьте, что вы решили написать историю жизни вашего подростка от рождения до сегодняшнего дня. Какую форму вы выберете: роман, повесть, рассказ? Как вы озаглавите эту историю? Подумайте об этом 1 минуту.

Затем ведущий предлагает участникам группы высказаться в кругу.

После этого ведущий благодарит группу за работу, предлагает свою ассоциацию или называет уже прозвучавшую, которая близка ему самому.

Обсуждение темы «Что я чувствую, думая о том, что мой ребенок вырастет?»

Ведущий: На предыдущих занятиях мы занимались тем, что договаривались о правилах работы, внимательно всматривались в подростков, чтобы хорошо видеть, какие они. Мы старались понять их чувства и причины их чувствительности и черствости, ранимости и жестокости. Мы учились предлагать им помощь. Сегодня я хочу вам предложить внимательно посмотреть внутрь себя. Это важно потому, что изменения, происходящие с нашими детьми, вызывают в нас какие-то чувства.

Итак, давайте вчувствуемся в себя и спросим самих себя: «Мой ребенок вырастет. Какие чувства вызывает во мне этот факт?». Подумайте над этим вопросом 2-3 минуты.

Участники группы обдумывают задание.

Ведущий: Давайте поделимся друг с другом своими мыслями и чувствами. Кто мог бы начать?

Следуют высказывания участников группы, после чего ведущий комментирует прошедшее обсуждение.

Методическое примечание

1. Ведущий внимательно слушает выступающих. Их реакции на заданный вопрос могут быть неожиданными и острыми. Например, кто-то может осознать, что боится взросления своего ребенка, ибо это признак возраста, и испытать глубокую печаль. Другой человек может почувствовать страх, что не справится с новыми проблемами взрослеющего ребенка. Для кого-то взросление ребенка – наоборот, освобождение от груза забот. Важно дать всем высказаться, выслушать всех и обобщить выступления, чтобы показать группе, какие разные чувства может вызывать одно и то же явление.

2. **Главная мысль**, которую важно донести до участников группы, – мысль о том, что взросление детей – естественная закономерность жизни, которой мы все подчиняемся. Маленький ребенок учится ходить, бегать, и мы радуемся этому.

Подросток критикует нас, противопоставляет свою волю нашей – и это тоже хороший признак роста.

ПРОГРАММА 5

**ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА
«ЗА ЖИЗНЬ В ОТВЕТЕ!»**

Государственное образовательное автономное учреждение Ярославской области «Институт развития образования»

Межведомственный методический кабинет по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних

Авторы-составители:

И. Г. Назарова – к.п.н., заведующая кафедрой общей педагогики и психологии ГОАУ ЯО ИРО;

Г. О. Рощина – к.п.н., руководитель Центра содействия укреплению и сохранению здоровья участников образовательного процесса ГОАУ ЯО ИРО;

Е. С. Боярова – старший преподаватель кафедры общей педагогики и психологии ГОАУ ЯО «Институт развития образования».

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, темы программы	Кол-во часов	Форма проведения	Форма подведения итогов
1	Информационно-правовой	6		
1.1	Вся правда о детском суициде. Суицидальное поведение детей: факторы риска и возможности управления	2	Лекция-визуализация, консультация специалиста	Самодиагностика, тестирование
1.2	В каких семьях рождаются и живут дети?	2	Практическое занятие в компьютерном классе	Составление справочника помогающих сайтов для родителей
1.3	Семейные ценности и профилактика саморазрушающего поведения ребенка	2	Полипозиционная дискуссия	Анализ памяток для родителей в проблемных группах

№ п/п	Разделы, темы программы	Кол-во часов	Форма проведения	Форма подведения итогов
2	Коммуникативный	6		
2.1	Подростки и родители	2	Тренинг-практикум	Разбор ситуаций, упражнение «Рисунок»
2.2	Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях	2	Тренинг-практикум	Памятка для родителей «Как предотвратить суицид»
2.3	Семейная служба поддержки	2	Практическое занятие, анализ кейсов	Оформление закладки в записную книжку родителя
3	Регулятивный	4		
3.1	Стрессы в жизни человека. Способы реагирования в кризисных ситуациях	2	Тренинг-практикум	Актуализация стратегии «7 шагов борьбы со стрессом». Упражнение «Воображаемые подарки»
3.2	Как родителям управлять своими эмоциями?	2	Тренинг эмоциональной устойчивости	Обсуждение по кругу, задания для самостоятельной работы
4	Личностный	4		
4.1	От родителей – родителям подростка: «За жизнь в ответе!»	2	Практическое занятие в форме работы проектных групп	Презентация памяток для родителей
4.2	Итоговое занятие (отсроченное) «Предотвратим детский суицид!»	2	Open-Space	Групповая работа, упражнение «Чему я научился»

Содержание программы

Раздел 1. Информационно-правовой

Тема 1.1. Вся правда о детском суициде. Суицидальное поведение детей: факторы риска и возможности управления

Представление целей и задач профилактической программы с родителями. Обсуждение тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий. Анализ учебно-методического обеспечения программы.

Определение показателей и критериев оценки эффективности занятий по программе.

Типичные особенности социальной ситуации в семьях, под влиянием которых возникают суицидальные тенденции. Факторы и группы суицидального риска. Мотивы совершения детьми и подростками самоубийств: семейные конфликты; романтические отношения; наличие личностных проблем, замкнутости, психического заболевания и др. Резкое снижение воспитательного воздействия семьи, ее роли в социализации детей. Усиление социальной тенденции самоустранения родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка. Наличие систематических конфликтов детей с родителями и нездоровые отношения в семье. Сложные эмоциональные отношения, формальная заинтересованность судьбой детей, концентрация на личных проблемах. Социальное одиночество ребенка. Деструктивные молодежные группировки. Опасность пропаганды суицидального поведения среди несовершеннолетних, в т. ч. и через Интернет. Групповые суициды как риск оказания психологического воздействия на ребенка со стороны лица, которое совместно с ним оканчивает жизнь самоубийством. Основные способы предотвращения суицидального поведения: активизация защитных факторов. К ним относятся: высокое чувство собственного достоинства и социальная «связанность», особенно с семьей и друзьями; ранняя идентификация и соответствующее лечение расстройств психики; эффективная работа специалистов телефонов доверия и центров по оказанию психологической помощи, находящихся в том числе в учебных заведениях. Система профилактики суицидального поведения: организация механизма реабилитационного процесса; диагностика восстановительного потенциала (благоприятствующих реабилитации фак-

торов) «выживших жертв суицида»; организация механизма взаимодействия суицидологов с работниками сфер культуры, досуга, трудоустройства, социального обеспечения и т. д.; коррекция семейных взаимоотношений. Особенности региональной системы профилактики суицидального поведения у детей и подростков: организационно-методические принципы работы детско-подростковой суицидологической службы; структура и виды деятельности детско-подростковых социологических служб, ППМСС-центры как первичное звено помощи; социально-психолого-педагогические службы в образовательных учреждениях; программы, направленные на профилактику и раннее распознавание признаков суицидального поведения детей.

Форма занятия: лекция-визуализация, консультация специалиста.

Методическое обеспечение: пакет нормативно-правовых, диагностических материалов, тесты.

Комментарии авторов: занятие проводят специалисты отделов по охране прав детства, отделов организации работы участковых уполномоченных полиции и подразделений по делам несовершеннолетних УМВД России.

Тема 1.2. В каких семьях рождаются и живут дети?

Обеспечение реализации государственной политики в интересах детей и защиты их прав. Ответственность родителей за воспитание и развитие своих детей. Семейный кодекс РФ. Федеральный закон № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы. Реализация и учет положений федерального и регионального законодательства при воспитании ребенка. Меры защиты детей от факторов, негативно влияющих на их развитие. Направления реализации государственной политики в сфере организации отдыха, оздоровления и занятости детей. Направления реализации государственной политики в интересах одаренных детей. Межведомственное взаимодействие по сопровождению семей с детьми, нуждающихся в государственной поддержке. Оказание помощи семьям на стадии раннего семейного неблагополучия. Семья и родительство в современной России. Отчет о результатах исследования. Фонд помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Региональные целевые программы

поддержки семьи и детства. Группы родительской самоподдержки. Интернет для родителей: информация и сетевые сообщества. Факторы риска и резервы развития.

Форма занятия: составление справочника помогающих сайтов для родителей.

Методическое обеспечение: рекомендательные материалы для родителей, электронные ресурсы.

Комментарии авторов: занятие проводит специалист сферы социальной защиты семьи.

Тема 1.3. Семейные ценности и профилактика саморазрушающего поведения ребенка

Снижение значимости ценности семьи и семейных отношений у подрастающего поколения. Формирование у детей новой системы ценностей, основанной на приоритете индивидуалистического «Я», утрате семейных традиций и обычаев, нарушении семейного уклада, низком уровне представлений о базовой социально-психологической функции человека – родительстве (материнство или отцовство). Сотрудничество семьи и общеобразовательной школы в формировании у растущего человека семейных духовно-нравственных ценностей как базисных в жизнедеятельности человека, его самореализации и самоактуализации. Формирование семейных духовно-нравственных ценностей у подрастающих поколений как базовая основа формирования у них готовности к семейной жизни и ответственному родительству (материнству или отцовству). Ответственность в детско-родительских отношениях.

Формы родительской любви. Понимание родительской ответственности. Приемы формирования у детей умения самостоятельно принимать решения. Изменение родительских представлений относительно своего ребенка. Делегирование ребенку части ответственности. Создание атмосферы доверия и взаимного уважения. Система идеалов, ценностей и верований семьи. Ключевые модели взаимодействия в семье. Флексибельность – фактор семейной безопасности. Ошибки и заблуждения родителей. Факторы риска и резервы развития.

Форма занятия: полипозиционная дискуссия.

Методическое обеспечение: анализ памяток для родителей в проблемных группах.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-центра.

Раздел 2. Коммуникативный

Тема 2.1. Подростки и родители

Особенности взросления подростков. Формирование родительских стратегий в ситуации эмансипации подростков. Дискуссия «Опека. Контроль. Ответственность». Эмпатия как внешний уровень коммуникации. Влияние содержания общения с родителями на отношение к ним ребенка. Решение практических ситуаций. Подведение итогов работы. Упражнение «Рисунок».

Форма занятия: тренинг-практикум.

Методическое обеспечение.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-центра.

Тема 2.2. Роль родителей в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях

Информирование родителей: «Что нужно знать о детском суициде?». Особенности суицидального поведения детей и подростков. Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство? Анализ кризисного состояния подростка: вопросы, требующие родительского действия. Памятка для родителей подростков «Как предотвратить суицид».

Форма занятия: тренинг-практикум.

Методическое обеспечение.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-центра.

Тема 2.3. Семейная служба поддержки

Форма занятия: практическое занятие, анализ кейсов.

Методическое обеспечение: сборник региональных справочных материалов «Социальная поддержка семей с детьми в Ярославской области», электронные ресурсы.

Комментарии авторов: занятие проводит специалист сферы социальной защиты семьи.

Раздел 3. Регулятивный

Тема 3.1. Стрессы в жизни человека. Способы реагирования в кризисных ситуациях

Упражнение «Спичка». Информирование «Эмоциональный стресс: особенности и способы управления». Диагностика стресса. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма. Обсуждение и анализ собственных копинг-стратегий по результатам теста. Стратегия «7 шагов борьбы со стрессом». Упражнение «Воображаемые подарки».

Форма занятия: тренинг-практикум.

Методическое обеспечение.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-центра.

Тема 3.2. Как родителям управлять своими эмоциями?

Обучение родителей техникам эмоциональной саморегуляции в триаде «родитель – ребенок – среда». Решение задач в режиме самостоятельной работы. Способы саморегуляции эмоционального состояния.

Форма занятия: тренинг эмоциональной устойчивости.

Методическое обеспечение.

Комментарии авторов: занятие проводит школьный психолог или специалист ППМСС-центра.

Раздел 4. Личностный

Тема 4.1. От родителей – родителям подростка: «За жизнь в ответе!»

Проектирование участниками программы макета буклета для родителей подростков 11-13 лет. Презентация макетов.

Форма занятия: практическое занятие в виде работы проектных групп.

Методическое обеспечение: методические материалы, используемые на предыдущих занятиях, электронные ресурсы.

Комментарии авторов: занятие проводит представитель родительской общественности.

Тема 4.2. Итоговое занятие «Предотвратим детский суицид!»

Анализ достижения целей и задач профилактической программы участниками программы. Анализ тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий. Анализ учебно-методического обеспечения программы. Выявление дефицитов в содержании и организации.

Оценка эффективности занятий по программе. Работа участников программы в формате проблемных групп. Заключение. Вручение буклетов, разработанных родителями, «За жизнь в ответе!».

Форма занятия: Open-Space.

Методическое обеспечение.

Комментарии авторов: занятие проводит представитель родительской общественности.

Раздел 5. Консультационный

Целевые консультации (осуществляются по запросу родителей), анализ и обобщение опыта. Родителям предлагаются консультации специалистов сфер образования, здравоохранения, социальной защиты, представителей внутренних дел.

Материалы к итоговому занятию «Предотвратим детский суицид!» (отсроченное занятие)

Комментарии авторов: Итоговое занятие проводится отсроченно, так как участникам программы предлагается поработать с материалами программы, заполнить итоговую анкету, проанализировать достижение целей и задач профилактической программы, соответствие тематики, структуры занятий, форм и методов проведения занятий ожиданиям; оценить обеспеченность программы учебно-методическими материалами; выявить дефициты в содержании и организации. Организаторам необходимо подготовить и издать буклеты, макеты которых сделали участники на предыдущем занятии.

Итоговое занятие проводится в формате Open-Space, технологии открытого пространства (ТОП) (от англ. Open Space Technology, сокр. OST) – методика проведения собраний, сфокусированных на конкретных целях, но начинающихся без специального планирования, вне глобальной темы («технология» в данном случае означает инструмент – процесс, метод, способ). ТОП представляет собой самоорганизующийся процесс, участники создают расписание непосредственно на самом собрании.

Структура занятия

1. Разминка

Упражнение «Приветствие»

Цель: «разогреть», снизить напряжение.

Инструкция: «Пожалуйста, начните свободно перемещаться по кругу. По моему сигналу вам нужно будет остановиться и поприветствовать человека, который будет ближе всего к вам находиться, словами: «Ты – хороший родитель!». Упражнение продолжается до тех пор, пока мы все не поприветствуем друг друга».

По окончании образуется общий круг и ведется обсуждение.

2. Основная часть

Открытое пространство дает возможность увидеть людей с разными интересами, потребностями, осуществить выбор. Участникам занятия предлагается распределение на три группы по желанию и склонностям родителей: художники, поэты, аналитики.

Группа 1. Художники

Задание: создать коллаж из вырезок газет, журналов на тему «Профилактический потенциал семьи, или что должны делать родители, чтобы предотвратить детский суицид» и представить свои варианты на общем собрании.

Группа 2. Поэты

В микрогруппах родители составляют синквейны.

Задание: составить синквейн на тему «За жизнь детей в ответе!». Синквейн – техника из технологии «чтение и письмо для развития критического мышления» – это стихотворение из 5 строк. Ведущий называет тему для синквейна. Каждому участнику (микрогруппе) дается 15 минут, чтобы написать свой синквейн. Далее можно объединить родителей в пары с тем, чтобы они озвучили и обсудили свои синквейны. Можно обнародовать синквейны сразу в группе или на всю аудиторию. Оформить синквейны на плакатах.

Написание синквейна:

1. В первой строчке одним словом (обычно существительным) называется тема.
2. Вторая строчка – описание этой темы двумя прилагательными.
3. Третья строчка – это три глагола (или глагольные формы), называющие самые характерные действия предмета.
4. Четвертая строчка – фраза из четырех слов, личное отношение к теме.
5. Последняя строка – синоним темы, подчеркивающий ее суть.

Синквейны оформляются на плакатах.

Группа 3. Аналитики

Задание: заполнить таблицу и представить ее на общем собрании. Если вы не знаете, что делать в той или иной ситуации, обратитесь за помощью к другим группам.

Ситуации, вызывающие родительскую тревогу

Ситуации	
Мысли	
Чувства	
Действия	
Мои помощники	

3. Упражнение «Чему мы научились»

Цель: оценивание результативности обучающих занятий.

Инструкция: «Сейчас мы попросим вас оформить на плакате и одному из вашей группы рассказать о трех вещах, которым вам удалось научиться в рамках настоящей программы. Попробуйте рассказать, чему вы научились (или не научились) и что вы заберете с собой в «реальную жизнь».

В завершение участникам предоставляется 5 минут для вопросов, выражения чувств, обращения к другим участникам и проговаривания всего того, что возникло в ходе занятий.

Тренинг «Я-сообщение»

Цель: научить участников группы использовать технику «Я-сообщения» как эффективный способ общения с родителями и другими людьми. (В обращении нет вопросительных предложений, и подлежащим является местоимение «Я». В Я-высказываниях говорится о том, чего вы хотите и что вы собираетесь делать.)

Пример:

«Ксения, Я беспокоилась и сердилась по поводу того...»

«Я поняла, что ты можешь вполне самостоятельно принимать правильные решения относительно...»

«Я хочу, чтобы каждый выполнял свои обязанности».

Подведение итогов работы по ситуациям.

Упражнение «Спичка»

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Материалы: коробок спичек, блюдце.

Описание. Условия задания. Каждый участник берет спичку, зажигает ее и, пока спичка горит, говорит о самом радостном событии своей жизни. Участник замолкает, как только спичка погаснет. Важно говорить ровно столько, сколько горит спичка. После этого он кладет сгоревшую спичку на блюдце и передает коробок следующему участнику. Игра продолжается до тех пор, пока все участники, включая ведущих, не расскажут о своем событии.

Обсуждение: Что произошло в круге? Изменилось ли настроение? Большинство людей не осознают того, что они сами создают собственное настроение и, следовательно, могут его изменять.

Сложности и проблемы во взаимоотношениях с подростками могут стать причиной тревоги и стресса. Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффекта является стресс. В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Что такое стресс, как он возникает, как влияет на организм человека и как с ним бороться?

Тренинг эмоциональной устойчивости

Цель: формирование умений управлять собственным эмоциональным состоянием.

Описание. В тренинг включены упражнения на развитие эмпатии, мимической экспрессивности, эмоциональной выразительности, эмоциональной саморегуляции. Важно обучить родителей техникам эмоциональной саморегуляции и внушить уверенность в успехе при решении проблем.

Упражнение «Пойми другого»

Каждый участник в течение двух-трех минут описывает настроение кого-либо из группы. Необходимо представить себе человека, прочувствовать его состояние, эмоции, переживания и все это изложить на бумаге. Затем все описания зачитываются вслух и подтверждается их достоверность.

Упражнение «Отражение чувств»

Все участники разбиваются на пары. Один участник произносит эмоционально окрашенную фразу, другой сначала передает своими словами ее содержание, а затем пытается определить чувство, которое испытывал партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

Упражнение «Красный карандаш»

Группа располагается, садится по кругу. Один из участников должен рассказать сидящему слева от себя о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ последний должен реагировать с позиции «красного карандаша» – критика, советчика. Затем «красный карандаш» рассказывает о сво-

ей проблеме следующему участнику. Каждый следующий участник делает то же самое.

Упражнение «Поддержка»

Участники садятся по кругу. Каждый участник рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения:

В каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее) – когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»?

Какими словами вы оказывали поддержку?

Какие чувства испытывали при этом?

Упражнение «Ваша искренность»

Работа проводится в диадах. Партнеры садятся лицом друг к другу на расстоянии не более полутора метров и смотрят друг другу в глаза. Затем один из них делится с другим чем-либо действительно важным для него – своими опасениями, увлечениями или случаем из жизни, своими мыслями, чувствами. Слушающий пытается активно реагировать. Говорящий свободен в своих высказываниях. Он должен осознать свои чувства и выразить их. Упражнение выполняется поочередно.

Для обсуждения:

Какие чувства вы испытываете к партнеру после разговора?

Упражнение «Маски в общении»

Упражнение на осознание своих индивидуальных способов ухода от искреннего, открытого общения. Ведущий предлагает участникам на выбор карточки, где заданы маски:

- 1) безучастности;
- 2) прохладной вежливости;
- 3) высокомерной неприступности;
- 4) агрессивности («попробуй не выполнить мое желание»);
- 5) послушания или угодливости;
- 6) деланной доброжелательности или сочувствия;
- 7) простодушно-чудаковатой веселости.

Поскольку в группе больше семи человек, то 2-я и 6-я карточки повторяются.

Теперь участники по очереди должны продемонстрировать свою маску.

Вариант 1. Каждому участнику надо вспомнить или придумать ситуацию, которая помогла бы изобразить маску и продемонстрировать ее всем.

Вариант 2. Каждый участник должен выбрать себе партнера и инсценировать без слов или со словами ситуацию, соответствующую маске. Инсценирование заканчивается «живой фотографией»: маску нужно удерживать на лице не меньше двух минут.

Вариант 2 предпочтительнее, поскольку снижает тревожность и некоторую искусственность задания. После занятия можно дать домашнее задание: написать в тетради для самоанализа, какими масками вы чаще всего пользуетесь в жизни, чем они помогают и чем мешают в общении.

Задания для самостоятельной работы. Родителям предлагается выполнить следующие задания:

- Понаблюдать за собой в процессе взаимодействия с близкими людьми: понять их состояние, прочувствовать, выслушать.
- Находясь в транспорте, незаметно приглядеться к чьему-либо лицу. Попытаться вообразить это лицо улыбающимся, опечаленным, испуганным, насмешливым, нежным и т. д. Попробовать представить те чувства, которые испытывает этот человек в данный момент.
- Понаблюдать за собой. Определить, какие эмоциональные проявления являются для вас типичными, какой способ взаимодействия с отрицательными эмоциями у вас преобладает.
- Внимательно рассмотреть свое лицо в зеркало, не критикуя себя. Постараться выразить мимикой дружелюбие, открытость, недовольство. Определить, что удастся лучше. Постараться выразить дружелюбие, доброжелательность в разной степени – от вежливой симпатии до обожания. После чего задать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?». Проанализировать данный эксперимент.
- Чтобы избавиться от угрюмого или надменного выражения лица, по утрам перед зеркалом покажите себе язык, улыбнитесь. Настройте себя

на то, что казенное выражение лица не должно появиться у вас ни разу в течение дня.

Упражнение «Марионетка»

Инструкция преподавателя. Вообразите, что вы – большая кукла-марионетка. Ваши кисти рук, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все остальные части также прикреплены веревочками, шеи нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела, настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанно и вяло.

Упражнение «Маяк»

Инструкция преподавателя. Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

Упражнение «Поплавок в океане»

Инструкция преподавателя. Сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы – маленький поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу: какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Упражнение «Путешествие»

Инструкция преподавателя. Постарайтесь вообразить себя на берегу реки. Рядом с вами опушка леса, вы стоите на зеленой поляне и смотрите на бегущую воду в реке. Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо... Вам хорошо и спокойно. Сейчас мы с вами отправимся на прогулку в то место, которое вам очень нравится. Если хотите, можете с собой кого-нибудь взять. Представьте себе место, которое вам очень нравится. Какое там сейчас время года: лето, зима, весна, осень? Что там растет: цветы, деревья, травы? Есть ли там вода: река, озеро, море, пруд? Какого она цвета? Какая там погода? Идет дождь, светит солнце, лежит снег? Рассмотрите все, понюхайте, как пахнут травы и цветы, дует ли ветер, прислушайтесь к звукам. Есть ли там птицы? Прислушайтесь к звукам, которые доносятся с улицы... Потянитесь и откройте глаза.

Упражнение «Убежище»

Инструкция преподавателя. Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище.

Рефлексия:

- Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения?
- Какие образы у вас возникали?

Упражнение «Вызов эмоции»

Инструкция преподавателя. Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения – восторга, радости, счастья. Представьте себе, что данная ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы – зрительные, слуховые, кинестетические – сопровождали это со-

стояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. Постарайтесь удержать и запомнить физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими.

ПРОГРАММА 6

ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА
«СПАСИ МЕНЯ ОТ ПРОПАСТИ»

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (социально-педагогический) центр» (Владимирская область, г. Муром)

Автор: П. Н. Ганюшина, педагог-психолог

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Форма проведения	Количество часов	Формы подведения итогов
I раздел «Мой ребенок – подросток»				
1	Особенности подросткового периода	Лекторий, дискуссия	1,5	Буклеты
2	Характер и кризисные ситуации: причины, течение, последствия	Лекторий, ролевое взаимодействие	1,5	Фиксация итогов в личных тренинговых записях
II раздел «Детский суицид»				
3	Детский суицид	Лекторий	1,5	Буклеты, фиксация итогов в личных тренинговых записях
4	Что мы можем изменить?	Кинолекторий, дискуссия	1,5	Фиксация итогов в личных тренинговых записях
5	Правовые и медицинские аспекты суицида	Лекторий, интерактивное взаимодействие	1	Фиксация итогов в личных тренинговых записях
III раздел «Я тебя слышу!»				
6	Общение: как говорить и как слушать?	Тренинг	1,5	Рефлексия
7	Конфликт. Варианты выхода из конфликта	Тренинг	1,5	Рефлексия

№ п/п	Тема	Форма проведения	Количество часов	Формы подведения итогов
IV раздел «Я тебя понимаю!»				
8	Принятие-непринятие	Тренинг	1	Рефлексия, фиксация итогов в личных тренинговых записях
9	Развитие способности определения характера потребностей и запросов ребенка	Тренинг	1,5	Рефлексия
10	Приемы эмоциональной регуляции	Тренинг	1,5	Рефлексия
11	Итоговое занятие	Диагностика, обратная связь	1	Результаты диагностики

Содержание

Основное содержание программы – последовательно сменяющиеся разделы, охватывающие не только саму проблему детского суицида, но и особенности возрастного периода, аспекты психологии общения и взаимодействия, кризисного консультирования.

Занятие № 1

Тема: Особенности подросткового периода.

Цель: Знакомство участников, создание работоспособности в начале работы. Знакомство с особенностями подросткового периода и кризиса.

№ п/п	Краткое содержание	Форма занятия	Оборудование	Литература
1	Организационный этап. Объявление целей и задач курса, знакомство с программой курса и его кратким содержанием. Выявление ожиданий и запроса от родителей	-	Буклеты	-
2	Знакомство участников. Используемые упражнения: «Расскажи о себе», «Тройки», «А можно еще быстрее?», «Дистанция»	Тренинг	-	Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2003
3	Особенности подросткового этапа. Пубертатный кризис, развитие самосознания, подростковые реакции и личностная нестабильность, линии развития жизненного мира, биологические и психологические основы нарушения поведения подростка	Лекторий	Мультимедийные средства	Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология. Развитие человека от рождения до поздней зрелости. – М.: Сфера, 2001; Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – Л.: Медицина, 1983
4	Подведение итогов. Рефлексия занятия	Обратная связь от участников	-	-

Занятие № 2

Тема: Характер и кризисные ситуации: причины, течение, последствия.

Цель: Систематизировать представление участников о разнообразии акцентуаций характера подростка, разнообразии и индивидуальности реакций в критических ситуациях. Дать возможность разнообразно эмоционально отреагировать из разных ролей.

№ п/п	Краткое описание	Форма занятия	Оборудование	Литература
1	Организационный этап. Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия	Обратная связь от участников	-	-
2	Проблема критической ситуации. Раскрытие понятий «стресс», «фрустрация», «конфликт», «кризис». Взаимодействие с участниками: анализ ситуаций из собственного опыта и жизни детей, подведение ситуаций под категории	Лекторий, интерактивное взаимодействие	Мультимедийные средства	Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Московский университет, 1984
3	Раскрытие типов акцентуаций характера подростка	Лекторий	Мультимедийные средства	Психология индивидуальных различий. Тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. – М.: МГУ, 1982. – С. 288-318
4	Характер и кризисная ситуация. Психолог задает кризисную ситуацию, участники выбирают роли и тип характера. Ситуация проигрывается, далее идет обсуждение и обратная	Ролевое взаимодействие	Доска, маркер, тренинговые записи участников	-

№ п/п	Краткое описание	Форма занятия	Оборудование	Литература
	связь от участников из каждой роли. Итогом является построение схемы реакции (причин, течения и последствий) для каждого типа акцентуации			
5	Подведение итогов. Рефлексия занятия	Обратная связь от участников	-	-

Занятие № 3

Тема: Детский суицид.

Цель: Повышение осведомленности о проблеме.

№ п/п	Краткое описание	Форма занятия	Оборудование	Литература
1	Организационный этап. Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия	Обратная связь от участников	-	-
2	Просмотр видео с дальнейшим обсуждением эмоциональной реакции и причин детского суицида	Мини-кинолекторий	Мультимедийные средства	
3	Детский суицид: понятие, причины, виды, динамика, типы суицидальных ситуационных реакций, классификация суицидальных проявлений	Лекторий	Мультимедийные средства, буклеты	Погодин И. А. Суицидальное поведение: психологические аспекты. – М.: Флинта, 2008; Исаев Д. С. Психология суицидального поведения. – Самара, 2000
4	Подведение итогов. Рефлексия занятия	Обратная связь от участников	-	-

Занятие № 4

Тема: Что мы можем изменить?

Цель: Анализ суицида, привлечение внимания к проблеме, групповой поиск решения и вариантов помощи.

№ п/п	Краткое описание	Форма занятия	Оборудование	Литература
1	Организационный этап. Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия	Обратная связь от участников	-	-
2	Причины суицида. Подробное обсуждение причин, признаков детского суицида	Беседа (с приведением случаев)	-	Ворно Е. М. Поймите своего ребенка. – М.: Дрофа, 2002
3	Кинолекторий. Участники смотрят отрывки из художественных фильмов, касающиеся проблемы. После каждого отрывка участниками вырабатывается стратегия поведения ближайшего окружения суицидальной личности в приведенной ситуации	Кинолекторий	Мультимедийные средства, доска, тренинговые записи участников	-
4	Подведение итогов. Рефлексия занятия. Задание: «Подумать, какие вопросы по детскому суициду вы могли бы задать инспектору, психиатру, врачу»	Обратная связь от участников	-	-

Занятие № 5

Тема: Правовые и медицинские аспекты суицида.

Цель: Выстраивание системы знаний о проблеме.

№ п/п	Краткое описание	Форма занятия	Оборудование	Литература
1	Организационный этап. Объявление темы, целей и содержания занятия. Представление гостей	Беседа	Мультимедийные средства	-
2	Доклад психиатра			
3	Доклад инспектора			
4	Подведение итогов			

Занятие № 6

Тема: Общение: как говорить и как слушать?

Цель: Повышение коммуникативной компетенции.

№ п/п	Краткое описание	Форма занятия	Оборудование	Литература
1	Организационный этап. Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия	Обратная связь от участников	-	-
2	Упражнение на слуховое восприятие «Мелодия голоса». Упражнения на расположение собеседников в пространстве. Упражнения на активное слушание	Тренинг	Диктофон	Сатир В. Вы и ваша семья. – М.: Апрель-Пресс, Институт общегуманитарных исследований, 2007
3	Ловушки в общении. Модели общения	Беседа	Мультимедийные средства	
4	Упражнение «Модели общения»	Тренинг	-	
5	Взаимодействие внутри семьи	Тренинг	4 веревки по 6 м, несколько по 1 м	
6	Подведение итогов. Рефлексия занятия	Обратная связь от участников	-	-

Занятие № 7

Тема: Конфликт. Варианты выхода из конфликта.

Цель: Формирование умений активного, конструктивного, толерантного общения в конфликтной ситуации.

№ п/п	Краткое описание	Форма занятия	Оборудование	Литература
1	Организационный этап. Объявление темы, целей и плана занятия. Обсуждение мыслей, вопросов, возникших с прошлого занятия	Обратная связь от участников	-	-
2	Конфликт: типы, функции, разрешение (конструктивные и деструктивные процессы)	Интерактивное взаимодействие	Доска, тренинговые записи участников	Конфликтология: хрестоматия / сост. Н. И. Леонов. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005
3	Поведение в ситуации конфликта. Выбор стиля поведения, соответствующего конфликтной ситуации. Схема конструктивного выхода из конфликта			
4	Определение собственного стиля поведения в конфликте	Диагностика	Бланки теста	
5	4-шаговый метод разрешения конфликта	Тренинг	-	Конфликтология: хрестоматия / сост. Н. И. Леонов. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005
6	Подведение итогов. Рефлексия занятия	Обратная связь от участников	-	-

Занятие № 8

Тема: Принятие-непринятие.

Цель: Знакомство с особенностями принимающего и неприняющего поведения родителей.

№ п/п	Краткое описание	Форма занятия	Оборудование	Литература
1	Разминка. Упражнение «Вопрос соседу». Участники сидят в круге. Передавая мяч соседу, каждый задает любой вопрос. Примерные вопросы: Как вы себя чувствуете? Чем порадовал ваш ребенок? и т. п.		Мяч	Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: ЧеРо, Сфера, 2003; Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005
2	Информационный блок. Понятие о принятии и непринятии. Вербальный и невербальный уровень	Мини-лекция		
3	Составить перечень проявлений принятия и непринятия подростка взрослым. Каждая группа отвечает из позиции принятия и непринятия на предлагаемые психологом фразы и поступки ребенка. Пример: «У меня нет времени на уборку в своей комнате!», «Уроки еще не выучены, а уже пришли друзья», «Пришел домой с синяком» и т. п.	Работа в малых группах	Фломастеры, чистые листы бумаги	
4	Участники самостоятельно заполняют таблицу «Что радует и что огорчает меня в моем ребенке». Вопросы для обсуждения: Что может чувствовать ребенок по поводу своего поведения? Изменяете ли вы свое поведение, если меняется поведение ребенка? Если да, то как?	Тренинг	Таблицы, ручки	

№ п/п	Краткое описание	Форма занятия	Оборудо- вание	Литература
5	Подведение итогов. Закончите предложения: Я поняла... Мне понравилось... Я почувствовала... Меня раздражало... Задание: посмотрите, на- сколько вам удастся пони- мать и принимать вашего ре- бенка. Для этого до следую- щего занятия постарайтесь посчитать, сколько раз вы обращались к нему с эмо- ционально положительными высказываниями, а сколько с отрицательными	Обратная связь от участников	-	

ПРОГРАММА 7

ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА «МЫ ВМЕСТЕ»

Управление социальной политики Администрации муниципального образования «Городской округ Ногликский»

Муниципальное общеобразовательное учреждение Гимназия п. Ноглики, Сахалинская область

Автор: И. В. Алпатова, педагог-психолог

Целевая группа: родители подростков 13-16 лет (учащиеся 7-9 классов).

Продолжительность курса программы: 41 час 30 минут (19 мероприятий).

Продолжительность мероприятий: от 1 до 3 часов.

Этапы и сроки реализации программы

I этап. Диагностический.

II этап. Реализация программы родительского всеобуча по профилактике детского суицида.

III этап. Проведение контрольной диагностики с целью оценки эффективности программы.

Формы и методы работы

В ходе реализации программы используются индивидуальные и групповые формы работы с родителями:

- диагностические (анкета, тест, опросник);
- просветительно-информационные (родительские собрания, беседы, лектории, обучающий семинар, круглый стол, разработка и распространение брошюр, памяток);
- консультативные (индивидуальные консультации с родителями по запросу);
- адаптационно-развивающие (психологический практикум, тренинговые занятия).

Количество участников:

- лекторий, обучающий семинар, практикум, тематический вечер – 25-45 человек;
- родительское собрание, круглый стол, беседа – 20-25 человек;
- тренинговое занятие – 12-15 человек.

Сферы ответственности при реализации программы:

– специалист (психолог, ведущий курс программы) обязан соблюдать требования, указанные в программе, своевременность в организации и проведении занятий, по необходимости консультировать родителей и педагога;

– педагог (классный руководитель) обязан предоставить условия для проведения родительских собраний, входящей и исходящей диагностики (кабинет, время проведения по запросу специалиста);

– родители обязаны посещать занятия.

Основные требования к реализации программы

Цели родительского образования и просвещения в образовательном учреждении значительны и разнообразны. Именно они определяют особую роль родителей как главных союзников в образовательном учреждении в ряду других субъектов воспитательного процесса.

Взаимодействие с родителями – совершенно особый вид педагогической деятельности, требующий специальных психологических знаний, такта, терпимости. Образованию родителей свойственна определенная очередность, постепенность освоения знаний, этапность, что обуславливает и специфику форм работы родительского всеобуча, и особенности контингента слушателей, и формы проводимых занятий.

Требования к ведущему

Для успешной организации обучения нужны специалисты, педагоги, которые будут проводить эту работу. Необходимо владение методами игротерапии, навыками ведения тренинговой работы, сформированность коммуникативных навыков, эффективное использование невербальных форм общения (интонации, мимика, жестикация, позы и т. д.).

На протяжении всех занятий участникам программы предоставляются информационно-методические материалы и памятки для закрепления и изучения материала самостоятельно.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема мероприятия	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Форма подведения итогов
1	Тепло семьи (вводное занятие)	2	Занятие с элементами тренинга	Знакомство и сплочение родителей, определение круга общих проблем, возникающих в семьях. Знакомство с программой всеобуча, целями и задачами	Анкета «Семейные отношения». Анкета «Чего я жду от родительского всеобуча?»
2	Жизнь возможна. Испытайте ее!	1,5	Родительское собрание (7, 8 классы)	Проинформировать родителей о возрастных особенностях детей, познакомить с ошибками в школьном и семейном воспитании подростков, дать рекомендации по оптимизации взаимоотношений с детьми в период взросления	Тест «Знаете ли вы подростковую психологию?». Анкета «Обратная связь»
3	Психологические особенности старшего школьного возраста	1	Родительское собрание (9 класс). Форма проведения: лекция	Познакомить родителей с психологическими особенностями возраста старших школьников	Тест «Знаете ли вы подростковую психологию?». Анкета «Обратная связь»
4	Мифы и реальность относительно причин самоубийств	1,5	Лекторий	Просвещение в вопросах суицидального поведения	Анкета «Обратная связь»
5	Подростковый суицид	2	Обучающий семинар	Оказание профилактической помощи родителям по проблеме подросткового суицида; расширение знаний родителей	Анкета «Обратная связь». Анкета «Что я знаю о подростковом суициде?»

№ п/п	Тема мероприятия	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Форма подведения итогов
				о причинах, признаках и характере подросткового суицида; предоставление возможности задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком; воспитание уважения к личности подростка и понимание его проблем	
6	Тренинг «Родительская эффективность» «Я – родитель». «Счастливая семья». «Учимся требовать и контролировать»	6	Групповой тренинг (3 занятия)	Формирование доверительных отношений. Осознание родительской позиции и целей воспитания. Знакомство родителей с формами контроля за ребенком, расширение представлений о дисциплине. Формирование умения регулировать контролирующие функции в соответствии с зонами контроля за ребенком. Оказание эмоциональной поддержки родителям	Анкета «Обратная связь»
7	Современный подросток – кто он?	2,5	Психологический практикум	Оказание помощи родителям в общении с подростком. Побудить родителей задуматься об эмоционально-психологическом состоянии подростка; научить некоторым правилам	Анкета «Обратная связь». Анкета «Ребенок глазами родителей»

№ п/п	Тема мероприятия	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Форма подведения итогов
				и приемам, облегчающим общение с подростком	
8	Жизнь – это приключение. Решитесь на него!	2	Родительское собрание совместно с детьми	Найти пути решения конфликтов, создать комфортную атмосферу для диалога, помочь двум поколениям (отцам и детям) понять друг друга	Анкета «Обратная связь»
9	Бесконфликтное воспитание. Повторяем известное...	1,5	Родительское собрание	Повышать уровень психологической культуры	«Стиль родительского поведения» (Степанов С. С.). Анкета «Обратная связь»
10	Общение с ребенком	2	Групповой тренинг (1 занятие)	Введение понятия «принятие». Ознакомление с особенностями принимающего и неприняющего поведения родителей. Улучшение эмоционального состояния участников	«Тест родительского отношения» (Варга А. Я., Столин В. В.)
11	Типичные ошибки родителей в воспитании детей	2	Родительское собрание	Дать родителям возможность получить представление о наиболее частых родительских ошибках в воспитании детей, о способах их преодоления	Анкета «Обратная связь»
12	Личность в подростковке: миф или реальность?	2	Лекторий	Помочь родителям увидеть личность в подростке, научиться ее уважать	Анкета «Обратная связь»
13	Семья, школа и психическое здоровье старшеклассников	2	Круглый стол с элементами ситуационной игры (8, 9 классы)	Координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления	Анкета «Психическое здоровье»

№ п/п	Тема мероприятия	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Форма подведения итогов
	ков			психического здоровья старшекласников	
14	Социально-психологический тренинг для родителей: «Общение: умение слушать». «Общение: умение говорить»	4	Групповой тренинг (2 занятия)	Показать родителям значение умения слушать, важность «Я-высказываний»	
15	Агрессивность подростка, ее причины и последствия. Психиатр	1	Родительское собрание	Обсудить с родителями причины агрессивности и ее влияние на взаимодействие подростка с окружающими людьми; формировать у родителей культуру понимания проблемы агрессии, возможных путей ее преодоления	Анкета «Обратная связь»
16	Взрослые и дети	2	Групповой тренинг (1 занятие)	Осознание различий между внутренним миром ребенка и взрослого, восприятием, эмоциональными переживаниями, мотивами, потребностями, поведением. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка исходя из позиций самого ребенка. Сплочение группы	

№ п/п	Тема мероприятия	Кол-во часов	Форма проведения	Задачи мероприятия	Форма подведения итогов
17	Жизнь – вызов. Примите его!	2	Лекторий	Привлечь внимание родителей к проблеме воспитания стойкости духа, твердости характера, способности принять вызов судьбы, помочь в формировании у подростков нравственных ценностей; помочь выстроить правильную линию поведения в сложных ситуациях и избежать неблагоприятного развития подростковых проблем	Анкета «Что я знаю о подростковом суициде». Анкета «Обратная связь»
18	Покажи мне любовь	2	Групповой тренинг (1 занятие)	Формирование представлений о безусловном принятии как главном условии удовлетворения потребности ребенка в любви. Развитие навыков выражения негативных эмоций в адрес ребенка	
19	Идеальные родители (завершающее мероприятие)	2,5	Тематический вечер	Подведение итогов всеобуча. Раскрыть качества «идеальных» родителей, познакомить родителей с итогами анкетирования «Родители глазами детей», научить родителей открыто выражать свои чувства по отношению к поступкам ребенка	Тест «Знаете ли вы подростковую психологию?». Анкета «Оценка всеобуча»

Содержание программы

Мероприятие 1. *Вводное занятие с элементами тренинга «Тепло семьи»*

1. Игра «Знакомство».
2. Знакомство с целями и задачами профилактической программы (*презентация*).
3. Игра «Похвали себя».
4. Упражнение «Азбука эмоций».
5. Упражнение «Символ семьи».
6. Упражнение «Законы семьи».
7. Диагностическое упражнение «Домик».
8. Тест «Имя существительное».
9. Упражнение «Азбука эмоций» (*рефлексия*).
10. Заключительное слово психолога.

Диагностирование родителей:

Анкета «Семейные отношения».

Анкета «Чего я жду от родительского всеобуча?».

Тематический опросник «Какая(ой) я?».

Подготовка памяток для родителей «*Рекомендации по развитию положительных эмоций вашего ребенка*».

Мероприятие 2. *Родительское собрание «Жизнь возможна. Испытайте ее!» (7, 8 классы)*

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей собрания (*презентация*).
2. Вступление. *Африканская сказка «Сказка о науке – собирателе мудрости»*.
3. Анатомо-физиологическая перестройка организма подростка и ее влияние на развитие учащегося (*выступление врача-педиатра Т. Г. Романовой*).
4. Психология подростка. Чувство взрослости (*презентация*).
5. Ошибки в школьном и семейном воспитании подростков.

6. Основные правила жизни и воспитания подростков (*с использованием текста из книги В. Л. Леви «Как воспитывать родителей, или Новый нестандартный ребенок»*).

7. Подведение итогов.

Диагностирование родителей и школьников:

1. Тест «Знаете ли вы подростковую психологию?».

2. Анкета «Обратная связь».

3. Личностный опросник Г. Айзенка.

Подготовка памяток для родителей «Как без посторонней помощи, просто и эффективно испортить жизнь себе и сыну (дочери)-подростку» (автор А. М. Прихожан).

Мероприятие 3. Родительское собрание «Психологические особенности старшего школьного возраста» (9 класс), форма – лекция

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей собрания (*презентация*).

2. Вступление.

3. Анатомо-физиологические особенности старших школьников (*выступление медицинского работника Г. В. Родненко*).

4. Психологические особенности возраста (*презентация*).

5. Подведение итогов.

Диагностирование родителей:

1. Тест «Знаете ли вы подростковую психологию?».

2. Анкета «Обратная связь».

3. Личностный опросник Г. Айзенка.

Подготовка памяток для родителей «Как без посторонней помощи, просто и эффективно испортить жизнь себе и сыну (дочери)-подростку» (автор А. М. Прихожан).

Мероприятие 4. Лекторий «Мифы и реальность относительно причин самоубийств»

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей собрания (*презентация*).

2. Представление о суициде (*презентация*).

3. Мифы и реальность в вопросах суицида (*презентация*).
4. Личностные особенности человека, склонного к суициду (*презентация*).
5. Факторы суицидального риска (*презентация*).
6. Признаки суицидального риска (*презентация*).
7. Динамика развития суицидального поведения (*презентация*).
8. Подведение итогов.

Диагностирование родителей:

Анкета «Обратная связь».

Мероприятие 5. Обучающий семинар «Подростковый суицид»

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей собрания (*презентация*).
2. Особенности суицидального поведения детей и подростков.
3. Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков (*презентация*).
4. Эмоциональные реакции, которые наиболее часто приводят к суициду у подростков (*презентация*).
5. Проявления предсуицидального поведения (эмоциональные, словесные, поведенческие, вегетативные).
6. Что можно сделать для того, чтобы помочь? (*презентация*)
7. Беседа с родителями.
8. Подведение итогов.

Диагностирование родителей:

1. Анкета «Что я знаю о подростковом суициде?».
2. Анкета «Обратная связь».

Подготовка памяток для родителей «Причины суицидального поведения», «Проявления предсуицидального поведения», «Как изменить ситуацию», «Признаки депрессивного состояния у детей и подростков».

Подготовка информационного бюллетеня телефонов доверия и других кризисных телефонов.

Мероприятие 6. Групповой тренинг «Родительская эффективность»

Занятие № 1 «Я – родитель»

1. Приветствие «Знакомство руками».
2. Упражнение «Пантомима».
3. Групповая работа «Цели воспитания».
4. Упражнение «Родитель – ребенок».
5. Упражнение «Слепой и поводырь».
6. Упражнение «Возрастная регрессия».
7. Упражнение «Диалог сторон моего Я».
8. Домашнее задание.
9. Рефлексия занятия.

Занятие № 2 «Учимся требовать и контролировать»

1. Разминка «Ассоциации».
2. Упражнение «Разожми кулак».
3. Обсуждение домашнего задания.
4. Информационный блок.
5. Работа в парах «Зоны контроля».
6. Упражнение «Родительские требования».
7. Упражнение «Анализ общения матери с ребенком».
8. Упражнение «Испорченный телефон».
9. Домашнее задание.
10. Рефлексия.

Занятие № 3 «Счастливая семья»

1. Упражнение «Ластик».
2. Упражнение «Положительные и отрицательные качества ребенка».
3. Упражнение «Я – ребенок».
4. Упражнение «Безоценочное восприятие».
5. Упражнение «Я забочусь...».
6. Упражнение «Я-высказывание».
7. Упражнение «Передай сигнал».
8. Арт-терапия «Мой ребенок».
9. Работа по подгруппам «Права родителей и детей».
10. Рефлексия занятия. Прощание.

Мероприятие 7. *Психологический практикум «Современный подросток – кто он?»*

1. Приветствие.
2. Организационный момент. Постановка проблемы и целей встречи (*презентация*).
3. Мини-лекция «Особенности подросткового возраста» (основные тезисы) (*презентация*).
4. Упражнение «Портрет современного подростка».
5. Мини-лекция «Роль детско-родительских отношений в развитии личности ребенка (подростка)» (*презентация*).
6. Упражнение «Обзывалки».
7. Упражнение «Работа с гневом».
8. Анализ анкет учащихся.
9. Упражнение «Я-высказывания».
10. Обсуждение правил общения с подростком (*презентация*).
11. Обратная связь.

Диагностирование родителей и школьников:

1. Анкета «Ребенок глазами родителей».
2. Анкета «Обратная связь».
3. Анкета для учащихся.

Подготовка памяток для родителей «Портрет современного подростка», «Способы выражения гнева», «Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком».

Мероприятие 8. *Родительское собрание «Жизнь – это приключение. Решитесь на него!»*

Собрание проводится совместно с учащимися.

1. Организационный момент. Создание эмоционального настроения. Знакомство с темой собрания. Постановка целей.
2. На что жалуются родители? На что жалуются подростки? (*дискуссия между родителями и подростками*)
3. Подведение итогов дискуссии по первому вопросу (*О. Е. Рожнова, по материалам статьи А. М. Прихожан «Родители жалуются на подростков. Подростки жалуются на родителей»*).

4. Главные пусковые механизмы стресса детско-родительских отношений (*дискуссия между родителями и подростками*).
5. Подведение итогов дискуссии по второму вопросу (*О. Е. Рожнова*).
6. Как победить стресс и достойно выйти из него? (*дискуссия между родителями и подростками*)
7. Подведение итогов дискуссии по второму вопросу (*О. Е. Рожнова*).
8. В чем же вы разные, отцы и дети? (*беседа между родителями и подростками*)
9. Чему вы можете научить друг друга, отцы и дети? (*беседа между родителями и подростками*)
10. Совместное создание кодекса родителей и подростков.
11. Подведение итогов по созданию кодекса (*О. Е. Рожнова, на основе «Билля о правах родителей» Эверетта Шострома*).
12. Подведение итогов.

Диагностирование родителей и школьников:

1. Тест «Потребность в поисках ощущений».
2. Анкета «Обратная связь».

Подготовка памяток для подростков «Билль о правах родителей».

Подготовка памяток для родителей «Каталог эффектов типичных родительских ответов».

Мероприятие 9. Родительское собрание «Бесконфликтное воспитание. Повторяем известное...»

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей родительского собрания (*презентация*).
2. Вступительное слово.
3. Принципы демократичного общения с подростком.
 - Стереотипы представлений о семейном воспитании.
 - Первый этап работы по преодолению конфликтной ситуации.
 - Психотренинг.
 - Второй этап – передача ребенку ответственности за собственную жизнь.
 - Практическая часть.
 - Словесная педагогика.

4. Беседа с родителями по теме собрания.

5. Подведение итогов.

Диагностирование родителей

«Стиль родительского поведения» (С. С. Степанов).

Анкета «Обратная связь».

Мероприятие 10. *Групповой тренинг «Общение с ребенком»*

1. Приветствие «Комплимент».

2. Обсуждение домашнего задания.

3. Информационный блок.

4. Упражнение «Активное слушание».

5. Упражнение «Никто не знает, что...».

6. Творческая работа «Портрет моего ребенка».

7. Рефлексия чувств.

8. Домашнее задание.

Мероприятие 11. *Родительское собрание «Типичные ошибки родителей в воспитании детей»*

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей родительского собрания (*презентация*).

2. Корыстное отношение.

3. Насилие.

4. Чтение морали.

5. Выбор за ребенка увлечения, профессии.

6. Чрезмерная строгость и чрезмерная мягкость.

7. Жалость.

8. Недоверие.

9. Несправедливость.

10. Признаки неправильной тактики родителей.

11. Подведение итогов.

Диагностирование родителей

Анкета «Обратная связь».

Подготовка памяток для родителей «Признаки неправильной тактики родителей в отношениях с подростками», «Жестокое обращение с детьми».

Мероприятие 12. Лекторий «Личность в подростке: миф или реальность?»

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей родительского собрания (*презентация*).
2. Понятие «Личность».
3. Личность подростка. Знакомство с результатами анкетирования подростков.
4. Типы характеров.
5. И такое бывает... (вещизм, вспыльчивость, дерзость, небрежное выполнение или невыполнение заданий на дом, игнорирование просьб родителей, импульсивность, давление со стороны сверстников, тревожность, цинизм, эгоизм).
6. «Барчук».
7. Обсуждение предложенной ситуации.
8. Подведение итогов.

Диагностирование родителей

Анкета «Обратная связь».

Диагностирование подростков

Тест «Ваша индивидуальность».

Подготовка памяток для родителей «Типы характеров и стратегии воспитания», «Частные проблемы подростков и способы справиться с ними».

Мероприятие 13. Круглый стол с элементами ситуационной игры «Семья, школа и психическое здоровье старшеклассников»

1. Что такое психическое здоровье? (*презентация*)
2. Чем вызвано обращение к этой проблеме?
3. Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка? (*презентация*)
4. Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?

Диагностирование школьников и родителей:

1. Анкета для родителей «Психическое здоровье».
2. Тест «Шкала социальной адаптации».

3. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья.
4. Анкета «Обратная связь».

Подготовка памяток для родителей «Как сохранить психическое здоровье».

Мероприятие 14. *Социально-психологический тренинг для родителей*

Занятие № 1 «Общение: умение слушать»

1. Разминка «Привет себе».
2. Упражнение «Испорченный телефон».
3. Информационный блок «Психология общения».
4. Упражнение «Рисование по инструкции».
5. Упражнение «Слушание в разных позах».
6. Анкета «Умеете ли вы слушать?».
7. Задание «Случай из жизни» (создание списка «Умение слушать»).
8. Задание «Послушай меня».
9. Рефлексия, обратная связь.

Занятие № 2 «Общение: умение говорить»

1. Разминка «Копирование движений».
2. Упражнение «Вавилонская башня».
3. Информационный блок «Я-высказывания».
4. Задание «Я-высказывания».
5. Игра-загадка «МПС».
6. Упражнение «Поиск предметов».
7. Упражнение «Совместный счет».
8. Рефлексия, обратная связь.

Мероприятие 15. *Родительское собрание «Агрессивность подростка, ее причины и последствия»*

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей родительского собрания (*презентация*).
2. Понятие «Агрессия». Причины проявления подростковой агрессии.
3. Возможные способы преодоления агрессивности.

Диагностирование школьников и родителей:

1. Анкета для родителей «Качества характера моего ребенка».
2. Анкета для родителей «Отношения в семье».
3. Тест для учащихся «Десять «Я».
4. Анкета для учащихся «Что меня радует и огорчает».
5. Анкета «Обратная связь».

Подготовка памяток для родителей «Как предупредить подростковую агрессивность», «Агрессивный подросток. Что делать?».

Мероприятие 16. Групповой тренинг «Взрослые и дети»

1. Разминка «Цветок настроения».
2. Выработка и принятие правил группы.
3. Упражнение «Знакомство с семьей».
4. Самостоятельная работа с бланком анкеты «Внутренний мир».
5. Информативный блок.
6. Упражнение «Пойми чувства ребенка».
7. Упражнение «Я-сообщение».
8. Рефлексия, обратная связь.
9. Домашнее задание.

Мероприятие 17. Лекторий «Жизнь – вызов. Примите его!»

1. Организационный момент. Постановка проблемы и целей мероприятия (*презентация*).
2. Вступительное слово.
3. Трудности в жизни подростка (*презентация*).
 - Трудности в обучении.
 - Проблема сферы влияния комфортности. Анализ анкет учащихся.
 - Проблема одиночества.
4. Суицид в жизни подростка.
5. Подведение итогов (использование отрывка из произведения В. Л. Леви «Полет начинается сверху»).

Диагностирование школьников и родителей:

1. Методика определения эмоциональной напряженности (для учащихся).
2. Анкета «Что я знаю о подростковом суициде» (повторно).
3. Анкета «Обратная связь».

Мероприятие 18. *Групповой тренинг «Покажи мне любовь»*

1. Приветствие.
2. Обсуждение домашнего задания.
3. Информационный блок.
4. Психогимнастическое упражнение «Передай эмоцию».
5. Упражнение «Искатели».
6. Упражнение «Мне в тебе нравится...».
7. Рефлексия.

Мероприятие 19. *Тематический вечер «Идеальные родители» (завершающее мероприятие)*

1. Организационный момент. Постановка целей мероприятия (*презентация*).
2. Вступление.
3. 1-й конкурс «Возрастная психология».
4. Первая характеристика идеального родителя – любовь и принятие ребенка таким, какой он есть.
5. Вторая характеристика идеального родителя – помощь в понимании мира.
6. 2-й конкурс «Темперамент».
7. Третья характеристика – последовательность и согласованность в действиях, запретах и разрешениях.
8. Четвертая характеристика – умение слышать и понимать ребенка.
9. 3-й конкурс «Я-послания».
10. Пятая характеристика – расти вместе с ребенком, учитывая, что перед детьми и подростками на разных этапах развития стоят разные задачи.

11. Шестая характеристика – ценить и уважать свою уникальность, свободу и развитие.
12. Подведение итогов. Анализ результатов реализации родительского всеобуча. Вручение диплома участника программы родительского всеобуча.

Диагностирование школьников и родителей:

1. Тест «Знаете ли вы подростковую психологию?» (повторно).
2. Анкета «Оценка всеобуча».
3. Анкета «Родители глазами детей».

ПРОГРАММА 8

ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА «ЗЛО НА БУКВУ С»

Муниципальное казенное образовательное учреждение Патрикеевская основная общеобразовательная школа имени полковника Эдуарда Владимировича Сухаревского (Ульяновская область, Базарносызганский район, с. Патрикеево, ул. Сенная, д. 1А)

Автор: Е. В. Сальникова, директор школы

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

Срок реализации программы: 3 года.

Мероприятия:

1. Диагностика суицидального поведения.
2. Оценка риска самоубийства, оповещение администрации, родителей.

Задачи родителя на данном этапе:

- Выявление детей, нуждающихся в помощи и защите.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

План работы по реализации программы «Зло на букву С»

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Ответственный
1	Изучение мирового опыта и анализ проблемы суицидального поведения в подростковом возрасте	Апрель	Завуч по УВР
2	Ведение надлежащего учета всех факторов и попыток суицида среди детей и подростков в целях проведения анализа, выяснения причин, условий и способов его совершения	В течение года	Классные руководители
3	Организация участия учащихся в организованных формах досуга, в проведении физкультурно-массовых и культурно-массовых мероприятий	По плану школы	Завуч по УВР
4	Изучение проблем семьи, подростковой и молодежной среды. Привлечение родительского комитета к работе с неблагополучными семьями	Сентябрь	Завуч по УВР
5	Проведение месячника психологического здоровья	Октябрь	Классные руководители
6	Проведение лекций, семинаров, круглых столов, тренингов для учителей, для родителей по профилактике суицида среди детей и подростков	Ноябрь	Завуч по УВР
7	Организация и контроль за работой ящика доверия	Декабрь	Старшая вожатая
8	Организация взаимодействия с инспекторами, врачами	Октябрь	Директор
9	Мониторинг реализации программы	Январь, май	Классные руководители
10	Проведение анкетирования, тестирования учащихся и родителей с целью выявления детей, находящихся в состоянии тревожности, в трудной жизненной ситуации	Один раз в четверть	Классные руководители

План работы психолога с родителями по реализации программы «Зло на букву С»

Цель: профилактика и преодоление отклонений в социальном и психологическом здоровье учащихся, формирование позитивного образа жизни.

№ п/п	Виды работ	Классы	Сроки исполнения	
1	Изучение опыта и анализ проблемы суицидального поведения в подростковом возрасте	4-8 классы	В течение года	
2	Сбор банка данных на учащихся с высоким уровнем тревожности и депрессии по результатам наблюдений и диагностики	1-9 классы	По результатам диагностики	
3	ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
	Опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности»	8-9 классы	Ноябрь	
	Рисуночный тест «Ваши суицидальные наклонности»	5-9 классы	Октябрь	
	Методика самооценки эмоциональных состояний	8-9 классы	Декабрь	
	Опросник школьной тревожности Филлипса	5-9 классы	Октябрь	
	Методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения)	8-9 классы	В течение года	
	Методика определения степени риска совершения суицида	8-9 классы	Декабрь	
	Социометрия	1-9 классы	Октябрь, апрель	
	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона	9 классы	Январь	
4	ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
4.1	Работа с учащимися	Тренинг общения	5-8 классы	Сентябрь
		Классный час толерантности	7-9 классы	Октябрь
		Классный час «Я – хороший, ты – хороший!»	5-8 классы	Декабрь
		Час психолога «Познай себя»	8 классы	Ноябрь
		Час психолога «Как справиться с плохим настроением»	8-9 классы	Февраль

№ п/п	Виды работ	Классы	Сроки исполнения
	Развивающее занятие «Самопринятие, самоуважение, самоодобрение»	8-9 классы	Март
	Развивающее занятие «Как преодолевать тревогу»	8-9 классы	Январь
	Классный час с психологом «Мой внутренний мир»	7-9 классы	Октябрь
	Конкурс рисунков «Счастье жить!»	5-9 классы	
	Конкурс сочинений «Влияние ценностей моей семьи на мои взгляды на жизнь»	7-9 классы	

План работы с педагогами

1. «Суицид» – консультация, 5-9 классы (октябрь).
2. «Как предупредить попытку самоубийства», 7-9 классы (ноябрь).
3. «Бродяжничество, насилие», 9 классы (январь).
4. Психологическая помощь «Суициды детей» – консультация, 1-9 классы (ноябрь).
5. Семинар «Голосуем вместе за жизнь», 1-9 классы (декабрь).
6. Рекомендации, 5-9 классы (в течение года).
7. «Проблема суицида в юношеском возрасте», 7-9 классы (сентябрь).

План работы с родителями

1. Родительское собрание «Подростковый суицид», 5-9 классы (ноябрь).
2. «Проблема суицида в юношеском возрасте», 7-9 классы (декабрь).
3. Беседа «Не допустить беды», 7-9 классы (октябрь).
4. «Особенности общения с ребенком в семье» – родительское собрание, 1-9 классы (февраль).
5. Индивидуальные консультации по запретным вопросам «Ящик доверия», 1-9 классы (в течение года).

План месячника психологического здоровья

Название мероприятия	С кем проводится	Ответственные
Изучение состояния психологического здоровья учащихся и анализ ситуации	1-9 классы	Классные руководители
Оформление стендового материала для родителей	Родители	Классные руководители
«Мама, папа, я – спортивная семья!». Веселые старты	1-6 классы	Учитель физкультуры
Родительское собрание «Психологическая атмосфера в семье. Профилактика суицидов. Адаптация к школе»	1-9 классы	Завуч по УВР
Информационный час «Что такое суицид?»	Педагоги	Завуч по УВР
Классные часы: «Что такое хорошо и что такое плохо?» «Я – хороший, ты – хороший!» «Мой выбор»	1-4 классы 5-8 классы 9 класс	Классные руководители
Конкурс сочинений-эссе «Счастье – жить! Как я это понимаю»	8-9 классы	Учитель русского и литературы
Конкурс творческих работ на тему «Я люблю тебя, жизнь!»	1-4 классы	5-11 классы, учитель ИЗО
Анкетирование «Методика определения степени риска совершения суицида»	1-9 классы	Классные руководители
Встречи учащихся с врачами-специалистами	1-9 классы	Фельдшер
Обзор документов о правах и обязанностях родителей, Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30), нормативные документы о профилактике безнадзорности и правонарушений	Педагоги	Директор
Школьный инспектор. Семинарское занятие «Голосуем вместе за жизнь»	Педагоги	Завуч по УВР
Психологический тренинг «Личностный рост»	8-9 классы	Психолог
Дискотека «Мы против СПИДа и наркотиков!»	5-9 классы	Вожатая
Индивидуальные и групповые (для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, консультации для учащихся и родителей)	1-9 классы	Классные руководители

Учебно-тематический план программы

Разделы тем	Количество часов по каждой теме	Формы проведения родительского всеобуча	Формы подведения итогов
Характеристика детского суицида	3	Лекция. Анализ суицидальных ситуаций	РЕКОМЕНДАЦИИ, как избавиться от агрессивности
Система профилактики суицидального поведения в школе	10	Лекторий. Практические занятия. Родительские собрания. Всеобучи	ДИСПУТ о переориентации восприятия окружающего мира, формировании оптимистичных тенденций в характере подростка
Детская агрессия	6	Круглый стол. Анкетирование. Обучающий семинар с элементами тренинга. Родительское собрание. Групповые беседы. Индивидуальная работа	ПРЕЗЕНТАЦИЯ изучения теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использования информации в работе с родителями
Позитивное восприятие окружающего мира	4	Обсуждение примеров поведения. Откровенный разговор. Экскурсия по истории	Вовлечение в общественные дела, внеклассные массовые мероприятия

Цикл родительских собраний по предупреждению подросткового суицида

1. Родительское собрание «Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников» (круглый стол).
2. Родительское собрание «Как построить гармонические отношения родителей и детей» (диспут с элементами тренинга).
3. Родительское собрание «Детская агрессия» (круглый стол).
4. Родительское собрание «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях».

Задачи цикла родительских собраний:

1. «Погружение» участников собрания в проблему и деятельностная включенность в ситуации разрешения типичных трудностей в воспитании подростков.
2. Отработка алгоритмов и собственных моделей поведения.
3. Информационная и эмоциональная поддержка родителей в предупреждении ожидаемых и предсказуемых трудностей семейного воспитания, связанных с кризисами взросления детей, опасностью приобщения к вредным привычкам, подготовкой к ПГК, ЕНТ, здоровьем детей.
4. Все собрания проводятся не более 1-1,5 часа (превышение указанных границ скорее всего будет приводить к нарастанию внутреннего беспокойства и напряжения участников, что вряд ли будет способствовать их продуктивности). В качестве логического итога родительского собрания выступает вручение родителям рекомендаций, советов, памяток.

Родительское собрание
«Школа, семья и психическое здоровье старшеклассников»
(круглый стол)

Цель: координация усилий школы и семьи в решении проблемы сохранения и укрепления психического здоровья старшеклассников.

Задачи:

1. Осмысление значимости психического здоровья школьника как компонента его здоровья в целом.
2. Выявление причин нарушения психического здоровья старшеклассников.
3. Разработка направлений и форм взаимодействия школы и семьи по сохранению и укреплению психического здоровья школьников и формированию ценностного отношения их к здоровью.

Форма проведения: круглый стол с элементами ситуационной игры.

Этап подготовки

Формирование вопросов для обсуждения:

- Что такое психическое здоровье?
- Чем вызвано обращение к этой проблеме?
- Каковы общие причины нарушения психического здоровья ребенка?
- Как исключить стрессогенные факторы в практике семейного воспитания?

Диагностирование школьников и родителей:

- Анкета «оценка напряженности».
- Комплексная анонимная анкета старшеклассника.
- Тест-проба для выявления адаптационных возможностей организма.
- Тест-анкета ориентационной оценки риска нарушения здоровья учащихся.
- Подготовка памяток для родителей с целью использования их в практике семейного воспитания.

Родительское собрание
«Как построить гармонические отношения родителей и детей»
(диспут с элементами тренинга)

Цель: выявить признаки конструктивного разрешения конфликтов родителей со старшеклассниками и выстроить модель адекватного поведения.

Задачи:

1. Уяснить сущность понятий «конфликт», «кризис семьи».
2. Выявить источники и психологические механизмы типичных конфликтов между родителями и взрослеющими детьми.
3. Оценить различные стратегии поведения в конфликте и выстроить на диагностических основаниях собственную модель, адекватную семейным условиям и традициям.

Форма: обучающий семинар с элементами тренинга.

Этап подготовки

Подбор вопросов для осмысления, вводящих в «проблемное поле»:

- Что такое конфликт?
- Что такое семейный кризис?
- Каковы, на ваш взгляд, основные источники конфликтов родителей со старшеклассниками?
- Можно ли избежать конфликтов?
- Как может семейный кризис обратиться трагедией для всех членов семьи?
- Сравнить «кризис американской семьи» и «кризис наших семей».
- Методы воспитания: самые постыдные методы воспитания; полная свобода, как в американской семье. Воля и слово старших – закон для всех нас (отношения между отцами и детьми).
- Каковы, на ваш взгляд, самые типичные ошибки родителей, вошедших в конфликт с детьми?

Цитаты:

«Конфликт – это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, ущемляет, игнорирует другая сторона» (У. Линкольн).

«Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что следует обратить внимание» (У. Джеймс).

«Бывают обстоятельства, когда прощение производит гораздо более сильную моральную встряску, чем произвело бы в данном случае наказание» (В. А. Сухомлинский).

«Воспитание детей – это нелегкое дело, когда оно делается без трепки нервов, в порядке здоровой, спокойной, нормальной, разумной и веселой жизни» (А. С. Макаренко).

«От любви до ненависти один шаг, а от ненависти до любви километры шагов» (Сенека).

Анкетирование учащихся и родителей

Подготовка методических материалов для родителей с практическими советами и рекомендациями «Правила общения при конфликте с ребенком», «Памятка по разрешению конфликтов», «Приемы эффективного слушания».

Родительское собрание «Детская агрессия» (круглый стол)

Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применение своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется как бегством от собственной душевной боли...

Эрих Фром

Вопросы для обсуждения:

1. Анализ проблемы агрессивности.
2. Роль семьи в проявлении детской агрессивности.
3. Поощрение, наказание в семье.
4. Законы преодоления детской агрессии.
5. Экспресс-анкетирование родителей по проблеме собрания.

Можно предварительно исследовать отношение детей к телепрограммам. Вопросы записываются на доске. Ответы анализируются классным руководителем.

1. Какие телепередачи ты выбираешь для просмотра?
2. Что тебе в них нравится?

3. Советуют ли тебе родители при выборе телепередач?
4. Какие передачи привлекают твоих родителей?
5. Какие передачи вы смотрите всей семьей?

	Номера вопросов				
	1	2	3	4	5
Мальчики					
Девочки					
Папы					
Мамы					

**Родительское собрание «Причины подросткового суицида.
Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»**

Цель: оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Задачи:

1. Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида.
2. Предоставить возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.
3. Воспитывать уважение к личности ребенка и понимание к его проблемам.

Ход собрания

Здравствуйте, уважаемые родители! Я хочу обсудить очень сложный и очень серьезный вопрос – **подростковое самоубийство**.

- Почему же подростки пытаются покончить с собой?
- Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?
- Какие дети могут совершить такой поступок?
- Почему они все-таки выбирают этот вариант как решение?
- Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?
- Что делать?

ПРОГРАММА 9

**УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА**

Министерство образования Ставропольского края

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Прасковейский сельскохозяйственный техникум» (Ставропольский край, Буденновский район, с. Прасковья, пос. Сельхозтехникума)

Автор: И. В. Кирюшина, преподаватель

Учебно-тематический план учебно-воспитательной программы

Темы	Наименование раздела, темы	Кол-во часов по программе
<i>Введение</i>		2
Раздел 1	Психологические особенности подростка	22
<i>Тема 1.1</i>	Психическое развитие подростка	10
<i>Тема 1.2</i>	Биологические и психологические основы нарушения поведения у подростков	8
<i>Тема 1.3</i>	Девиантное и делинквентное поведение	4
Раздел 2	Суицидальное поведение	16
<i>Тема 2.1</i>	Теоретические подходы к проблеме суицида	4
<i>Тема 2.2</i>	Факторы и индикаторы суицидального риска	6
<i>Тема 2.3</i>	Психодиагностика суицидального поведения	2
<i>Тема 2.4</i>	Психологическая помощь подросткам с суицидальным поведением	4
Раздел 3	Работа со студентами-сиротами	26
<i>Тема 3.1</i>	Диагностика	6
<i>Тема 3.2</i>	Развивающая и коррекционная работа	6
<i>Тема 3.3</i>	Консультирование	8
<i>Тема 3.4</i>	Просветительская работа с педагогическим коллективом по работе с сиротами и опекунами	6

Содержание учебно-воспитательной программы

№ уроков	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Задание для студентов
1	Введение	2	Классный час «Цели и смысл жизни»	Изготовление классной стенгазеты
	Раздел 1. Просветительско-профилактическая деятельность	22		
	<i>Тема 1.1. Психическое развитие подростка</i>	10		
2	Факторы, определяющие проблемы психического развития в подростковый период	2	Круглый стол «Техникум, семья и психическое здоровье ребенка»	Составление устного ответа «Назовите признаки суицидального поведения»
3	Проблема адаптации и возможные пути ее разрешения: адаптация к быстро меняющемуся физическому «Я»; физическое развитие и его влияние на психическое состояние, образ «Я» и его принятие	2	Тест для студентов «Шкала социальной адаптации» К. Роджерса и Р. Даймонда	Творческие письменные работы «Каким я вижу себя через 10 лет»
4	Проблемы взаимоотношений со сверстниками, сверстниками противоположного пола, родителями. Потребность занять достойное положение в группе сверстников и способы ее удовлетворения	2	Диспут с элементами тренинга «Как установить гармоничные взаимоотношения со сверстниками и родителями»	Составление примерной анкеты для друзей
5	Условная любовь. Развивающийся подросток и ригидная семья	2	Внеклассное мероприятие «Учимся общаться»	Презентация по теме
6	Самостоятельность (эмансипация) и ответ-	2	Круглый стол «Как научиться	Подготовка рефератов

№ уроков	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Задание для студентов
	ственность. Способы разрешения подростками своих жизненных проблем. Кризис идентичности и освоение социальных ролей		быть самостоятельным»	«Как я вижу самого себя со стороны»
	<i>Тема 1.2. Биологические и психологические основы нарушения поведения у подростков</i>	8		
7	Биологические факторы нарушения поведения в подростковом возрасте. Акселерация и инфантилизм	2	Классный час в рамках антинаркотической акции «Пропаганда здорового образа жизни»	Составление устного ответа по теме «В здоровом теле здоровый дух»
8	Социопсихологические факторы нарушения поведения в подростковом возрасте. «Я»-концепция подростка. Принятие себя	2	Развивающее занятие «Ценить настоящее»	Сочинение «Я могу себя любить»
9	Ситуационно-личностные реакции подростка	2	Тренинг «Как я поступлю...»	Творческие письменные работы по одной из разобранных ситуаций
10	Детские поведенческие реакции в подростковом возрасте. Особенности патологических реакций	2	Круглый стол «Мое отличие от ребенка. Причины детской тревожности»	Презентация «Я десятью годами ранее»
	<i>Тема 1.3. Девиянтное и делинквентное поведение</i>	4		
11	Психологические особенности подростков с девиантным поведением	2	Семинар с участием педагога-психолога «Механизм формирования девиантного поведения»	Подготовка рефератов по теме

№ уроков	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Задание для студентов
12	Понятие суицидального поведения. Психологические особенности подростка с риском суицида	2	Лекция (семинар) для студентов и педагогов «Проблема суицида в молодежной среде и пути ее решения»	Творческая письменная работа «В каких случаях люди чаще всего совершают суицид?»
	Раздел 2. Суицидальное поведение	16		
	<i>Тема 2.1. Теоретические подходы к проблеме суицида</i>	4		
13	Репрессивный и биологический подходы. Социологический подход к проблеме суицида	2	Стеновая информация по проблеме суицида: статистические данные, группы и факторы суицидального риска, признаки приближающегося суицида и т. д.	Подборка фотографий по проблеме суицида
14	Истинное и парасуицидальное поведение	2	Родительское собрание с участием педагога-психолога «Причины подросткового суицида»	Составление презентации с использованием подобранных фотографий
	<i>Тема 2.2. Факторы и индикаторы суицидального риска</i>	6		
15	Факторы повышенного суицидального риска. «Суицидогенный комплекс»	2	Круглый стол «Суицид! Как его предотвратить?». Информационные листы и памятки для родителей	Изготовление стенгазеты «Суицид. Как его предотвратить?»

№ уроков	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Задание для студентов
16	Суицидальная попытка. Суицидальная угроза. Внутреннее суицидальное поведение. Внешние формы суицидального поведения	2	Родительский лекторий с участием работников детской комнаты милиции «Подростковый суицид»	Изготовление информационного бюллетеня
17	Ситуационные индикаторы суицидального риска	2	Классный час с участием работников детской комнаты милиции «Я выбираю жизнь!»	Презентация по теме
	<i>Тема 2.3. Психодиагностика суицидального поведения</i>	2		
18	Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого обучающегося	2	Семинар «Наступит день, когда...»	Сочинение «Нарисуй свое будущее»
	<i>Тема 2.4. Психологическая помощь подросткам с суицидальным поведением</i>	4		
19	Консультирование подростков с суицидальным поведением	2	Классный час «Я хочу жить, потому что...»	Творческая письменная работа «Мое светлое будущее»
20	Групповая работа с подростками с суицидальным поведением	2	Межведомственная профилактическая беседа «Завтра я...»	Сочинение-размышление «Как следует вести себя с человеком, уцелевшим после суицидальной попытки?»

№ уроков	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Задание для студентов
	Раздел 3. Работа со студентами-сиротами	26		
	<i>Тема 3.1. Диагностика</i>	6		
21	Изучение индивидуальных особенностей студентов	2	Изучение карт личности	Мини-сочинение «Я» с большой буквы»
22	Уровень адаптации студентов в группе	2	Проведение анкетирования «Адаптация»	Составить список друзей-студентов
23	Статусное положение студентов в группе	2	Классный час «Чужой среди своих. Как этого избежать?»	Устно нарисовать себя
	<i>Тема 3.2. Развивающая и коррекционная работа</i>	6		
24	Коррекционно-развивающее занятие	2	Методика «Незаконченные предложения»	Придумать продолжение (вопросы) проведенной анкеты
25	Коррекционно-развивающее занятие	2	Тест «Темперамент». Анкета ЗОЖ	Подготовить устный рассказ о своем темпераменте
26	Коррекционно-развивающее занятие	2	Тренинги	Презентация «Что называется темпераментом?»
	<i>Тема 3.3. Консультирование</i>	8		
27	Индивидуальное консультирование с данными студентами	2	«Поверь в себя»	Написать вопросы, которые себе задаешь чаще всего
28	Психологическая консультация классных руководителей по вопросам взаимодействия со студентами-сиротами	2	Проведение заседания классных руководителей по проблеме взаимодействия со студентами-сиротами	Проведение совместных культурно-массовых мероприятий

№ уроков	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятий	Задание для студентов
29	Индивидуальное собеседование со студентами по вопросам самоопределения при выпуске из техникума	2	«Как обрести уверенность в себе»	Творческая письменная работа «Я через 5 лет. Как это будет»
30	Групповое консультирование	2	«Преодоление конфликтных ситуаций» (тренинг)	Изготовления классной стенгазеты
	<i>Тема 3.4. Просветительская работа с педагогическим коллективом по работе с сиротами и опекунами</i>	6		
31	Проверка контроля занятий	2	Проверка посещаемости. Посещение занятий. Контроль и проверка правил проживания в общежитии. Вовлечение студентов в кружковую деятельность	
32	Совместная работа с наставниками для сирот	2	Консультации работников органов опеки и попечительства	
33	Совместная работа с зам. директора по УВР и зав. отделениями	2	Совместные рейды с работниками детской комнаты милиции	
	Всего	66		

Психологическая акция «Я выбираю жизнь!»

Цель: профилактика суицидального риска.

Задачи:

- улучшение эмоционального состояния участников акции;
- повышение компетентности родителей и педагогов в области профилактики суицидального поведения;
- повышение компетентности студентов в области оказания поддержки и помощи подросткам, оказавшимся в трудной ситуации.

Категории участников: студенты, родители, приглашенные специалисты.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, карандаши, обои или ватман, цветные стикеры, двухсторонний скотч, ножницы, гуашевые краски, емкости для краски (одноразовые тарелочки), широкие кисти (по количеству цветов).

ПЛАН АКЦИИ

В кабинете по всему периметру стен прикреплены белой стороной обои (либо ватман). В нескольких местах под обоями стоят столы, на которых расположены емкости с яркой краской (гуашью) и салфетками. У столов дежурят медиаторы. На центральной стене висит плакат с девизом «Мы голосуем за жизнь!». Каждый проходящий в техникум приглашается к столам с краской. Медиаторы берут его за руку, с помощью широкой кисти покрывают ладонь тем цветом, который человек выбирает, и предлагают оставить свой отпечаток на обоях, проголосовать «За жизнь!». Ладонь можно вытереть салфеткой.

Акция «Дерево жизни». Это нарисованное на ватмане большое дерево без листочков либо довольно крупная ветка, укрепленная в горшке как дерево. Около дерева дежурят медиаторы. У них есть стикеры в виде листочков и фломастеры. Медиаторы предлагают всем, кто проходит мимо, написать на стикере, почему он выбирает жизнь, и приклеить его в качестве листочка на «Дерево жизни».

В конце учебного дня по техникуму проводятся классные часы на тему «Путешествие в Жизнь». Классные руководители рассказывают о том, что же такое жизнь, какие она имеет смыслы (на различных позитивных примерах). Затем ребятам предлагается с помощью бумаги и карандашей совершить путешествие в свою жизнь: нарисовать линию своей жизни и отметить на ней настоящие и будущие достижения, нарисовать рядом с линией то и тех, ради кого мы живем, для чего мы живем и пр.

ПРОГРАММА 10

**УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА
«В СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ»**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Центр детского творчества № 2 г. Ульяновска

Автор: Э. Р. Агаджанова

Учебно-тематический план

Раздел, тема	Наименование раздела, темы	Количество часов по программе	Форма подведения итогов по каждой теме
Раздел 1	Диагностика детей и консультирование родителей	10	
<i>Тема 1.1</i>	Психодиагностика суицидального поведения у подростков	5	Заключение педагога-психолога по результатам проведения психодиагностического исследования суицидальных намерений подростков ЦДТ
<i>Тема 1.2</i>	Консультирование родителей подростков с суицидальным риском	5	Аналитическая справка педагога-психолога по результатам индивидуальных консультаций с родителями подростков выявленной группы риска
Раздел 2	Просветительская деятельность с родителями подростков, обучающихся в ЦДТ (родительский всеобуч)	21	
<i>Тема 2.1</i>	Психическое и психологическое развитие подростка	3	Подведение итогов в рамках круглого стола для родителей «Подростковый возраст»

Раздел, тема	Наименование раздела, темы	Количество часов по программе	Форма подведения итогов по каждой теме
<i>Тема 2.2</i>	Факторы суицидальной активности подростка	6	1. Подготовка стендовой информации по проблеме подросткового суицида. 2. Протокол родительского собрания «Биологические и социальные предпосылки суицидального поведения»
<i>Тема 2.3</i>	Психологическая помощь родителям подростков в профилактике и предотвращении суицидального поведения (родительский всеобуч)	12	1. Рефлексия по завершению тренинговых занятий с родителями «Особенности ценностно-смысловой сферы подростков»; родительское собрание «Мои взаимоотношения с ребенком», «Депрессия у подростка и пути ее преодоления», «Конфликт как причина суицидального поведения подростков». 2. Обсуждение по результатам круглого стола «Современные субкультуры» и дискуссионного занятия. 3. Подведение итогов по проведенной акции «В счастливое будущее»
Раздел 3	Диагностика (контроль) процесса родительского всеобуча	4	Аналитическая справка педагога-психолога по результатам повторного совместного с социальным педагогом исследования семейных отношений и их изменений в семьях подростков группы риска

**Содержание учебно-воспитательной программы
по профилактике детского суицида «В счастливое будущее»**

Раздел	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятий	Методическое обеспечение
1	Диагностика детей и консультирование родителей	10		
	<i>Тема 1.1.</i> Психодиагностика суицидального поведения у подростков	5	Психодиагностическое обследование с учащимися ЦДТ: 1. Этап предварительного отбора учеников, относящихся к группе риска по данной проблеме. 2. Этап определения актуальных для подростков группы риска проблем: особенностей ценностно-смысловой сферы, наличия депрессии и черт характера, вызывающих проблемное поведение; выявления особенностей детско-родительских отношений, которые могут стать причиной суицидальных попыток	Пакет методик для проведения психодиагностического исследования суицидального риска среди подростков: 1. Первичный отбор подростков группы риска: тест выявления суицидального риска у детей А. А. Кучер, В. П. Костюкевич; опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья». 2. Определение особенностей ценностно-смысловой сферы учащихся: методика диагностики смысложизненных ориентаций (СЖО) (Джеймс Крамбои Леонард Махолик, адаптация Д. А. Леонтьева); факторный личностный опросник Кеттелла (форма С); методика «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан); опросник депрессии (А. Бек);

Раздел	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятий	Методическое обеспечение
				методика диагностики родительского отношения (А. Я. Варга, В. В. Столин); анкета «Моя семья»
	<i>Тема 1.2.</i> Консультирование родителей подростков с суицидальным риском	5	Индивидуальные консультирования родителей по проблеме суицидального риска ребенка «Как распознать суицидальные намерения?», «Как помочь своему ребенку справиться с депрессией?», «Проблема детско-родительских отношений»	Методическая литература по проблеме подросткового суицида для подготовки педагога-психолога к консультации, памятки для родителей «Сигналы суицидального риска»
2	Просветительская деятельность с родителями подростков, обучающихся в ЦДТ (родительский всеобуч)			
	<i>Тема 2.1.</i> Психическое и психологическое развитие подростка	3	Круглый стол для родителей «Подростковый возраст» (проблемы подросткового возраста, пути их преодоления и сопровождения подростка)	Подготовка материала педагогом-психологом, привлечение заместителя директора по УВР, заведующих отделами в ЦДТ
	<i>Тема 2.2.</i> Факторы суицидальной активности подростка	6	1. Подготовка информационного стенда «Подростковый суицид».	Подготовка педагогом-психологом материала для стенда. Теоретический обзор по проблеме суицидального поведения у под-

Раздел	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятий	Методическое обеспечение
			2. Родительское собрание «Биологические и социальные предпосылки суицидального поведения»	ростков для подготовки выступления на родительском собрании, привлечение к участию в родительском собрании врача-психиатра
	Тема 2.3. Психологическая помощь родителям подростков в профилактике и предотвращении суицидального поведения (родительский всеобуч)	12	1. Дискуссия с элементами тренинга «Особенности ценностно-смысловой сферы подростков». 2. Круглый стол «Современные субкультуры». 3. Родительское собрание «Мои взаимоотношения с ребенком». 4. Тренинг «Конфликт как причина суицидального поведения подростков». 5. Дискуссия с элементами тренинга «Депрессия у подростка и пути ее преодоления». 6. Акция «В счастливое будущее»	Подготовка разнообразных форм взаимодействия с родителями в помощи по профилактике и предотвращению суицидальных намерений у подростков: тренинги, дискуссии, круглые столы и акции. Подготовка дидактического материала в виде буклетов и памяток для родителей в соответствии с тематикой занятия. Техническое оснащение: оборудованный кабинет для проведения групповых занятий с мягкой мебелью, магнитофон, мультимедийный проектор, магнитно-маркерная доска, канцелярские принадлежности
3	Диагностика (контроль) процесса родительского всеобуча	4	Промежуточная диагностика педагога-психолога, посещение занятий в объединениях ЦДТ для исследования эмо-	Посещение занятий в творческих объединениях ЦДТ с целью диагностики эмоционального состояния подростков, совместная

Раздел	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятий	Методическое обеспечение
			ционального климата. Совместная деятельность с социальным педагогом для контроля семейной ситуации детей группы риска	работа с социальным педагогом по исследованию семейных отношений и их изменений в семьях подростков группы риска
	Всего	45		

Памятка для родителей «Сигналы суицидального риска»

Факторы	Особенности
ИДЕАЛЬНЫЕ	Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»)
	Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться»)
СИТУАТИВНЫЕ	Суициды родственников, родителей
	Смерть близкого родственника
	Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, самого ребенка
	Наличие в семье психических больных
	Разводящиеся родители, конфликты в семье
	Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья
	Неполная семья, семья с отчимом или мачехой
	Резкое изменение социального статуса родителей (потеря работы, разорение)
	Изменение места жительства, места учебы (в течение последнего года)
	Является отверженным
	Является жертвой насилия: физического, эмоционального, сексуального (укажите, какого)
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ	Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи)
	Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим)
	Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение
	Употребление подростком наркотиков
	Изменение аппетита, сна, ритма жизни
	Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т. п.)
	Стремление к рискованным действиям
	Резкое несоблюдение правил личной гигиены
	Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство

Акция «В счастливое будущее!»

Цель: профилактика суицидального риска среди подростков ЦДТ.

Задачи:

- улучшение эмоционального состояния участников акции;
- повышение компетентности родителей в области профилактики суицидального поведения;
- повышение компетентности учащихся в области оказания поддержки и помощи подросткам, оказавшимся в трудной ситуации.

Категории участников: учащиеся, родители, приглашенные специалисты.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, карандаши, небольшие ящики из картона.

ПЛАН АКЦИИ

Предварительно учащихся объединений ЦДТ попросили принять участие в конкурсе плакатов «В счастливое будущее!». В актовом зале развешены плакаты, а также действует информационная палатка. В ней работают учащиеся объединений. Они рассказывают желающим о признаках и причинах суицидального риска.

Под плакатами разложены ящики с надписями «Я за жизнь!». Каждому участнику предлагается написать небольшое письмо, ответив в нем на вопросы: Чем ценна жизнь? Ради кого мы живем? Только ли от нас зависит наше будущее? И опустить письмо в ящик. В кабинете по всему периметру стен прикреплены белой стороной обои (либо ватман). В завершение акции выступает педагог-психолог как организатор мероприятия, который благодарит всех участников акции, а также заместитель директора по УВР, который объявляет победителя в конкурсе плакатов.

ПРОГРАММА 11

**ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА**

Государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом (смешанный) № 24» (ст. Григорополисская, Новоалександровский район)

Коллектив авторов:

Матулян Лусануш Айковна, воспитатель;

Балаян Галя Алексеевна, воспитатель;

Панина Наталья Викторовна, заместитель директора по ВР.

Тематический план для детей 5-9 лет

№ занятия	Название	Кол-во часов	Месяц
<i>Управление агрессией и гневом</i>			
1	Терапевтическая игра «Гусеница»	1	Сентябрь
2	Упражнение «Кто я?». Релаксационное занятие «Моя душа – море»	1	Сентябрь
3	Упражнение-тренинг «Танцующие руки»	1	Октябрь
4	Упражнение-тренинг «Зайки и слоники»	1	Октябрь
5	Упражнение-тренинг «Камушек в ботинке»	1	Ноябрь
6	Упражнение-тренинг «Да и нет»	1	Ноябрь
7	Упражнение «Тух-тиби-дух»	1	Декабрь
8	Игра «Клоуны ругаются», упражнение «Колодец обид», игра «Секрет»	1	Декабрь
9	Упражнения «Веселый страх», «Избавление от тревог»	1	Январь
10	Игра «Кошки, собаки, медведи и зайцы»	1	Январь
<i>Профилактика суицидального поведения</i>			
11	Тренинг эмпатии и чуткости «Говорящие вещи»	1	Февраль
12	Игра «Сходства и различия»	1	Февраль
13	Игра «Мини-фантазии»	1	Март
14	Игра «Счастье»	1	Март
15	«Игра в чувства»	1	Апрель
16	Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)	1	Апрель
17	Игра «Волшебный магазин»	1	Май
18	Игра «Королевство»	1	Май
	Итого	18	

Тематический план для подростков 10-18 лет

№ занятия	Название	Кол-во часов	Месяц
<i>Управление агрессией и гневом</i>			
1	«Грецкий орех» (вводное занятие)	1	Сентябрь
2	Шкала безнадежности Бека	1	Сентябрь
3	Упражнение-тренинг «Рубка дров», «Спустить пар»	1	Октябрь
4	Тренинг «Мужество быть»	1	Октябрь
5	Прогноз погоды (релаксационное занятие)	1	Ноябрь
6	Упражнение-ассоциация «Я и конфликты». Ролевая игра «Конфликт» (проигрывание конкретной ситуации)	1	Ноябрь
<i>Профилактика суицидального поведения</i>			
7	Тренинг «Мы выбираем жизнь!»	1	Декабрь
8	Арт-терапевтическое упражнение «Цветок»	1	Декабрь
9	Тест «Как стать уверенным в себе»	1	Январь
10	Позитивное отношение к своему Я, упражнение «Спектр эмоций»	1	Январь
11	Психологическая игра «Четыре двери»	1	Февраль
12	Игра «Кораблекрушение»	1	Февраль
13	Методика «Что у меня на сердце»	1	Март
14	Методика «Остров невезения», упражнение «Кто Я?»	1	Март
15	Релаксация «Путешествие на облаке»	1	Апрель
16	Упражнение «Письма гнева» (коррекция негативного отношения по отношению к окружающим)	1	Апрель
17	Упражнения «Проблема», «Образ жизненного пути»	1	Май
18	Методика определения уровня депрессии (В. А. Жмуров). Диагностика	1	Май
	Итого	18	

Тематический план для педагогов

№ занятия	Название	Кол-во часов	Месяц
1	Семинар «Профилактика суицида среди подростков»	1	Сентябрь
2	Презентация «Суицид среди подростков и детей»	1	Октябрь
3	Методика определения степени риска совершения суицида	1	Ноябрь
4	Информация, свидетельствующая о возможной угрозе совершения суицида	1	Декабрь
5	«Что можно сделать для того, чтобы помочь» (памятка)	1	Январь
6	Диагностика «Опросник суицидального риска» (модификация Т. Н. Разуваевой)	1	Февраль
7	Диагностика «Шкала тревоги Спилбергера»	1	Март
8	Тренинг «Жить или не жить (подростковый суицид)»	1	Апрель
9	Анкета (шкала безнадежности Бека)	1	Май
	Итого	9	

Занятия для детей 5-9 лет

«Гусеница»

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно.

Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук вы должны пройти по определенному маршруту».

«Зайки и слоники»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека». Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..»

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Танцующие руки»

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по два мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой (иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 минуты). Игра проводится под музыку.

«Камушек в ботинке» (с 6 лет)

Цели: эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: «Проблемы – на передний план». В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру «Камушек в ботинке» в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу «У меня в ботинке камушек!» всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание.

Инструкция. Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке» или «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные «камушки», которые будут названы.

Упражнение «Тух-тиби-дух»

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами. В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Игра «Клоуны ругаются»

Цель: снятие вербальной агрессии.

Ход игры: дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами».

Например: «Ты, – говорит клоун, – капуста!». Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей.

Взрослый руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты – колокольчик». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т. п. и ласково называют друг друга цветами.

Упражнение «Веселый страх»

Цель: коррекция тревожности, страхов.

Психолог рассказывает сказку: «Жил-был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало Страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?..». Дети предлагают свои варианты.

Упражнение «Избавление от тревог»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Необходимое время: 5-10 минут.

Процедура: расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

Игра «Чувства»

Детям и подросткам в состоянии кризиса (перенесшим травму, испытывающим депрессию и др.) важно уметь распознавать и называть свои эмоции. Ведущий раздает детям карточки, на которых написаны названия различных чувств. Малышам, не умеющим читать, можно назвать шепотом эти чувства. Затем каждый ребенок по очереди изображает, проигрывает чувство, написанное на его карточке, а остальные отгадывают, что это за чувство, и объясняют свою догадку.

Возможные варианты игры:

- рисунки лиц, выражающих различные эмоции;
- дети рисуют лица, выражающие различные эмоции;

- ведущий изображает определенное чувство, дети отгадывают это чувство и оценивают в баллах его интенсивность;
- дети предлагают чувства, уместные в различных ситуациях: кто-то не получил подарка или над ним смеются.

Игра «Волшебный магазин»

Эта игра позволяет ребятам задуматься над жизненными ценностями, сравнить свои ценности с ценностями других. Кроме того, ребята могут поделиться своими радостями и огорчениями, связанными с учебным процессом, со школой. Учащиеся учатся понимать, что разные люди могут иметь разные ценности в жизни, разные человеческие качества, что те или иные качества оказывают определенное влияние на формирование характера, личности.

Продолжительность игры вместе с обсуждением: 30 минут.

Ход: ведущий предлагает младшим подросткам подумать, какими личными качествами они обладают. Затем предлагается представить волшебный магазин, где каждый является продавцом. В обмен на свои качества (ум, смелость, равнодушие, трудолюбие и т. д.), которых, как он считает, у него в избытке или от которых он хотел бы избавиться, можно получить другие личные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т. д. Таким образом, все желающие могут побывать в любой из ролей. Самым главным в этой игре является этап обсуждения. В дискуссии участники делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно. В процессе обсуждения ребята учатся не только анализировать свои качества, но и выражать свои мысли, доказывать свое мнение. Учатся слушать и слышать друг друга, быть терпимее друг к другу. Важная роль в этой игре отводится ведущему, так как его главная задача – направляющая и анализирующая. Ребята, открывая у себя наличие переживаний, начинают осмысленно ориентироваться в них, благодаря чему возникает новое отношение к себе и окружающим.

Занятия для подростков и старших школьников (10-18 лет)

Игра «Рубка дров»

Цели: эта игра помогает развлечься при всеобщей апатии в группе и переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы. Дети смогут прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание. Для игры не потребуется много места.

Инструкция. Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: «Ха!». Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

Игра «Спустить пар»

Цели: в данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и воспитателями. Эта игра больше подходит воспитанникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в группе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

Инструкция. Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он

сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты» или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накипело и мне не нужно «спускать пар». Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу. А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: «Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

БЕСЕДА-ДИСПУТ «МУЖЕСТВО БЫТЬ»

*Жизнь – это красноватая искорка в мрачном океане вечности,
это единственное мгновение, которое нам принадлежит.*

И. С. Тургенев

Цель: воспитать у учащихся стойкую жизненную позицию, показать значимость каждого участника как Личности.

Задание: ребятам предлагается закончить предложения:

«Меня любят за то, что...»

«Если меня не будет, то кому-то будет без меня...»

«Я хочу жить, потому что...»

СКАЗКА О МИЛОСТИВОЙ СУДЬБЕ (Д. Соколов)

Росло два деревца: молодых и красивых.

Вечерами они шептались о судьбе.

– Я вырасту высоким и раскидистым, – говорило одно. – У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы.

Я первой буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные...

– Нет, говорило другое, – расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уж – спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них – то, что было когда-то первым деревцем, – расскажет, что вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

Задание: ведущий рассказывает сказку, после прослушивания которой предлагается ответить на несколько вопросов.

Вопросы для обсуждения сказки:

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева (рост, всасывание, цветение)?
- Какова судьба человека (рождение, развитие, продолжение рода, смерть)?
- Как хотело изменить судьбу второе дерево?
- Достигли ли они своих целей?
- Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?
- Смысл жизни определяет судьбу или судьба определяет смысл жизни?
- Для чего живет человек, зачем он пришел в этот мир?
- Для чего живете вы?

Работа с таблицей: ведущий предлагает заполнить 1-ю колонку, 2-ю колонку дети заполняют самостоятельно, затем записанные варианты обсуждаются. Какие качества уже у вас есть?

Что включает в себя понятие «Мужество быть»?	Какие качества для этого необходимы?
Согласие с миром Согласиться с тем, что рождение и смерть – два объективных понятия	Терпимость Доброта
Стремление вперед, к цели Сила Выносливость Способность выходить из любых ситуаций Смелость не сойти с пути	Страсть, уверенность Борьба, сила воли Целеустремленность Самостоятельность Ответственность
Осознание несовершенства мира и общества Ответственность за свои поступки Любить жизнь и людей Не ждать отдачи от других Уметь увидеть важное и не убиваться по пустякам Найти свое место, дело Не унывать Осознать самоценность человеческой жизни	Оптимизм, юмор Терпение Вера Надежда Любовь Мудрость Опыт Умение прощать

Упражнение-ассоциация «Я и конфликты»

Цель: развитие рефлексии.

Притча «Небольшая разница».

Цель: соприкосновение в воображении с ситуацией. Ликвидация внутреннего сопротивления и облегчение самопомощи.

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты сказал ему то же

самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» – спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

Упражнение «Письма гнева» (коррекция негативного отношения по отношению к окружающим)

Попросить ребенка написать письмо человеку, который вызывает у него злость и неприятие. Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, общается с ним. После того как ребенок напишет письмо, спросить его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т. д. Важно не предлагать ребенку варианты действий, а услышать его желание.

Часто дети хотят уничтожить письмо, символически освобождаясь от негативного чувства.

Упражнение «Образ жизненного пути»

Замечено, что в условиях кризиса и необходимости решить сложную проблему вопрос о смысле своей жизни становится первостепенным. Нерешенный вопрос о смысле существования или утрата привычных жизненных ценностей лишают существование внутреннего духовного стержня, на который «нанизываются» все другие жизненные смыслы. Если человек живет без осознания смысла своей жизни, то у него рано или поздно возникает ощущение пустоты и никчемности, происходит снижение жизненного тонуса и наступает депрессия. Другими словами, человек становится уязвимым к воздействию разрушительных неблагоприятных обстоятельств. Необходимо задуматься над тем, какой образ или картинка соответствовали бы пониманию жизненного пути участников антистрессового занятия.

1. Как можно представить стиль, в котором вы живете?

2. Если нарисовать ваш жизненный путь, как бы вы представили самих себя на этом пути? После того как вы представили свой жизненный путь, подумайте над тем, как бы вам хотелось изменить его образ. Что бы хотелось «перекрасить», стереть, перерисовать? Какой бы новый образ вашего жизненного пути понравился вам больше? Что можно было испра-

вить в вашей жизни, чтобы она соответствовала тому образу жизненного пути, который вам нравится?

Упражнение «Проблема»

Упражнение направлено на снижение значимости проблемной ситуации для человека, достижение им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме. Выполняется в течение 10-15 минут.

1. Займите удобную позу, закройте глаза.
2. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.
3. Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.
4. При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.
5. Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее представление о городе, в котором вы живете, подумайте также обо всей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу планету Земля с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.
6. Двигайтесь дальше к расширению «картинки»: подумайте о всей нашей Солнечной системе – огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие к существованию каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю...

7. Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах.

После выполнения данного упражнения люди обычно делятся своими впечатлениями: «Я смог успокоиться, когда почувствовал, что моя проблема ничтожно мала по сравнению с огромным и величественным Космосом!»

Это хорошо. Размышления в ходе упражнения были для этого человека полезными. Проблема, реально существующая у него, перестала быть такой огромной, как ему казалось раньше. По-видимому, преувеличение значимости своей проблемы подавляло его и мешало выработать разумное решение. «Я удивлен тем, что проблема вообще перестала для меня существовать! Когда я смог почувствовать необъятность и вечность Космоса, в конце упражнения при повторном возвращении к своей проблеме я не смог ее сформулировать».

Такой результат свидетельствует о том, что проблема этого человека была вызвана его утомлением и внутренним напряжением. Как только он немного отдохнул и успокоился в ходе размышлений, предлагаемых в данном упражнении, проблема действительно перестала для него существовать.

«Моя проблема стала для меня не такой важной, как только я подумал о том, сколько людей населяет нашу страну и вообще нашу планету и сколько людей, действительно страдающих!»

Для этого человека полезным было размышление о том, что он не один в своем страдании. Он подумал о том, что у многих людей есть еще более тяжелые проблемы, и почувствовал свое единство с этими людьми. В то время ему удалось понять, что в жизни могут быть еще более сложные ситуации, нежели та, которую он переживает. «Мне так было хорошо в Космосе! И совсем не хотелось на Землю!»

Такое отношение к упражнению показывает, что человек стремился просто успокоиться за счет внутреннего дистанцирования от проблем, временного ухода в мир грез и фантазий. На какое-то время это ему поможет, но возвращаться в реальность и решать свои проблемы все равно нужно.

«У меня ничего не изменилось. Моя проблема осталась для меня такой же значимой, как и в начале упражнения. Та формулировка проблемы, которая была в начале, осталась и в конце. Я точно так же сформулировал проблему после возвращения из Космоса».

Такой результат говорит о многом.

Во-первых, этот человек настолько поглощен своей действительно сложной проблемой, что размышлений о других людях и Космосе в течение нескольких минут для него явно недостаточно.

Во-вторых, вполне возможно, что он уже справился со своей проблемой собственными силами, и выполнение психотехнического упражнения было для него не так важно.

В-третьих, возможно, ему нужны другие средства снятия напряжения. И это нормально. Нет средств, которые помогают всем и всегда.

*Приложение 2***Методический инструментарий
для родителей и подростков****МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ****1. Экспресс-анкетирование «Для моего ребенка важно...»**

Уважаемые родители! Нам важно узнать, что вы считаете наиболее значительным для своего ребенка.

1. Ф. И. О. родителей _____

2. Имя ребенка, возраст _____

3. Есть ли еще дети в семье? (их возраст)

Да _____ Нет _____

4. Следите ли вы за статьями в журналах, программами радио и телевидения по вопросам воспитания? Читаете ли вы книги на эту тему?

Да _____ Нет _____ Иногда _____

5. Единодушны ли вы с супругом в вопросах воспитания ребенка?

Да _____ Нет _____ Иногда _____

6. Кто, как вы считаете, ответственен за воспитание ребенка?

Семья _____ Социальная среда _____ Школа _____

7. Ваш ребенок именно такой, о каком вы мечтали, или вам хочется во многом его изменить?

Да _____ Нет _____ Не знаю _____

8. Часто ли вы реагируете «взрывом» на поступки ребенка, а потом жалеете об этом?

Да _____ Нет _____ Иногда _____

9. Вам случается просить прощения у ребенка за свое поведение?

Да _____ Нет _____ Иногда _____

10. Считаете ли вы, что понимаете внутренний мир ребенка?

Да _____ Нет _____

2. Анализ взаимоотношений детей и родителей

Давайте ответим с вами на ряд вопросов, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его времяпрепровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы вы ответили «ДА», значит, находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. А если большинство ответов «НЕТ», то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

3. Анкета для родителей (авторская разработка Л. В. Кочкиной)

1. Считаете ли вы, что находитесь в трудной жизненной ситуации (ситуация, с которой вы обратились, относится к «трудным» с вашей точки зрения)?

ДА НЕТ

2. Кратко опишите вашу ситуацию.

3. Какова длительность ситуации? (подчеркните нужное)

до 1 месяца до полугода 1 год больше года

4. Оцените значимость ситуации для вас в баллах (0 – минимальная выраженность, 5 – максимальная, подчеркните нужное).

0 1 2 3 4 5

5. Оцените значимость ситуации для ребенка.

0 1 2 3 4 5

6. Какие переживания вызывает ситуация у вас? (подчеркните все, что считаете нужным)

– физические: бессонница, головные боли, другое _____

– психологические: тревога, страх, ощущение беспомощности, неуверенности, состояние напряженности, снижение настроения, другое _____

– социальные: изменился круг общения; отрицательная реакция окружающих, знакомых; ощущение неловкости и неудобства перед другими; распалась семья; потеря работы; другое _____

7. Какие переживания вызывает ситуация у ребенка?

– физические: нарушение сна, головные боли, другое _____

– психологические: тревога, страх, ощущение беспомощности, неуверенность, состояние напряженности, снижение настроения, другое _____

– социальные: трудности общения; отрицательная реакция окружающих; ощущение неловкости перед другими; другое _____

8. Затрагивает ли ситуация всю семью или отдельных ее членов?

9. Каковы причины возникшей ситуации с вашей точки зрения?

10. Считаете ли вы возникшую ситуацию достаточно распространенной?

ДА НЕТ

4. Анкета для специалиста (авторская разработка Л. В. Кочкиной)

Специалист (Ф. И. О., должность) _____

оказывает консультативную помощь семье _____

Ребенок (Ф. И. О., возраст) _____

Состав семьи _____

Число обращений _____

1. Находится ли семья в трудной жизненной ситуации?

ДА НЕТ

2. Кратко опишите ситуацию.

3. Оцените объективную значимость ситуации в баллах (0 – минимальная выраженность, 5 – максимальная, отметьте нужное).

0 1 2 3 4 5

4. Оцените значимость ситуации для ребенка.

0 1 2 3 4 5

5. Оцените значимость ситуации для родителя.

0 1 2 3 4 5

6. Сфера нарушений общего развития ребенка (отметьте нужное):

– соматовегетативные нарушения;

– нарушения в когнитивной сфере;

– эмоциональные нарушения;

– нарушения поведения;

– личностные нарушения;

– нарушение социальных отношений;

– нарушение адаптации;

– нарушения детско-родительских взаимоотношений;

– нарушений не обнаружено.

7. Необходимые виды помощи семье (подчеркните нужное): информационная, консультативная, психологическая поддержка родителей, медицинская (лечение), дефектологическая, логопедическая, психологическая коррекция нарушений, психотерапевтическая, семейная психотерапия.

8. Считаете ли вы ситуацию достаточно распространенной?

ДА НЕТ

5. Анкета для родителей «Психическое здоровье»

Какой смысл вы вкладываете в понятие «здоровье»?

Что в вашем понимании есть психическое здоровье человека?

Если человек знает о приемах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведет здоровый образ жизни?

Что такое стресс?

К чему, по-вашему, сводится забота о здоровье вообще и о психическом здоровье в частности?

От чего зависят сила и продолжительность стресса?

Чем опасен стресс?

6. Анкета информированности родителя о проблеме детского суицида

Здравствуйте! Специалисты МКОУ ДОД «Детский оздоровительно-образовательный (социально-педагогический) центр» предлагают вам ответить на несколько вопросов, касающихся проблемы детского суицида и способов эффективного взаимодействия. Анкетирование анонимное, проводится с целью выявления уровня вашей осведомленности по проблеме.

1. Что такое суицид?

2. Каковы, на ваш взгляд, причины детского суицида?

3. Какие ситуации могут спровоцировать суицидальное поведение подростка?

4. Что меняется в поведении ребенка, который собирается совершить суицидальную попытку?

5. Чем вы и ближайшее окружение подростка можете ему помочь в кризисной ситуации?

7. Тест «Роль родителя»

Родители – главные «проектировщики, конструкторы и строители» личности ребенка. Вот почему важно знать, насколько успешно мы справляемся с такой сложной ролью.

Можете ли вы...

(варианты ответов: могу и всегда так поступаю – 3 балла; могу, но не всегда так поступаю – 2 балла; не могу – 1 балл):

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?
5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Поверить хотя бы на минуту, что вы добрая фея (добрый волшебник)?
8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребенку один день, когда он может делать что пожелает, а вы не будете ни во что вмешиваться?
12. Не прореагировать, если ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребенка?
13. Устоять против детских просьб и слез, если вы уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?

Результаты теста:

31-39 баллов. Ребенок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь наиболее прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

18-30 баллов. Забота о ребенке для вас – вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой вы чересчур строги, в других случаях излишне мягки, кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Менее 18 баллов. У вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо желания сделать ребенка личностью, а возможно, и того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов – педагогов и психологов, ознакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Не забывайте слова И.-В. Гёте: «В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках».

8. Экспресс-тест «Насколько вы готовы понимать своего ребенка?»

Инструкция: на утверждения этого теста можно отвечать «да», «нет», «не знаю».

Утверждения:

1. На некоторые поступки ребенка вы часто реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.
2. Иногда вы пользуетесь помощью или советами друзей, когда не знаете, как реагировать на поведение вашего ребенка.
3. Ваши интуиция и опыт – лучшие советники в воспитании ребенка.
4. Иногда вам случается доверить ребенку секрет, который вы не рассказали бы никому другому.
5. Вас обижает негативное мнение других людей о вашем ребенке.
6. Вам случается просить у ребенка прощения за свое поведение.

7. Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от родителей.
8. Вы замечаете между своим характером и характером ребенка различия, которые иногда удивляют (радуют) вас.
9. Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи вашего ребенка.
10. Вы можете удержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что ими полон дом.
11. Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка – физическое наказание (ремень).
12. Ваш ребенок именно таков, о каком вы мечтали.
13. Ваш ребенок доставляет вам больше хлопот, чем радости.
14. Иногда вам кажется, что ребенок учит вас новым мыслям и поведению.
15. У вас конфликты с собственным ребенком.

Обработка результатов

За каждый ответ «да» на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, а также за каждый ответ «нет» на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 вы получаете по 10 очков. За каждый ответ «не знаю» получаете по 5 очков. Подсчитайте полученные очки.

Вот что у вас получилось:

100-150 очков. У вас большие способности к правильному пониманию собственного ребенка. Ваши взгляды и суждения – ваши союзники в решении различных воспитательных проблем. Если этому на практике сопутствует подобное открытое поведение, полное терпимости, вас можно признать примером, достойным подражания. До идеала вам не хватает одного маленького шага. Им может стать мнение вашего собственного ребенка. Рискнете?

50-99 очков. Вы находитесь на правильной дороге к лучшему пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком вы можете разрешить, начав с себя. И не старайтесь оправдываться нехваткой времени или натурой вашего ребенка. Есть несколько проблем, на которые вы имеете влияние, поэтому постарайтесь это исполь-

зовать. И не забывайте, что понимать – не всегда означает принимать. Не только ребенка, но и собственную личность.

0-49 очков. Кажется, можно больше посочувствовать не вам, а вашему ребенку, поскольку он не попал к родителю – доброму другу и проводнику на трудной дороге получения жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если вы действительно хотите что-то сделать для вашего ребенка, попробуйте действовать иначе. Может, вы найдете кого-то, кто вам в этом поможет. Это не будет легко, зато в будущем вернется благодарностью и сложившейся жизнью вашего ребенка.

9. Методика диагностики родительского отношения (А. Я. Варга, В. В. Столин)

Тест был разработан А. Я. Варга, В. В. Столиным и представляет собой психодиагностический инструмент, ориентированный на выявление родительского отношения. Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение – это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты.

Вниманию испытуемых предлагаются утверждения, с которыми они могут согласиться или не согласиться, ответив «да» или «нет».

Текст опросника:

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, что думает мой ребенок.
3. Я уважаю своего ребенка.
4. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство расположения.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто неприятен мне.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.

10. Бывают случаи, когда издевательское отношение к ребенку приносит ему большую пользу.
11. Я испытываю досаду по отношению к своему ребенку.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые, кроме презрения, ничего не стоят.
15. Для своего возраста мой ребенок немножко незрелый.
16. Мой ребенок ведет себя плохо специально, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок впитывает в себя все дурное, как «губка».
18. Моего ребенка трудно научить хорошим манерам при всем старании.
19. Ребенка следует держать в жестких рамках, тогда из него вырастет порядочный человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я принимаю участие в своем ребенке.
22. К моему ребенку «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успеха в жизни.
24. Когда в компании знакомых говорят о детях, мне немного стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как мне бы хотелось.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, они кажутся мне взрослее и по поведению, и по суждениям.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком все свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок растет и взрослеет, и с нежностью вспоминаю его маленьким.
29. Я часто ловлю себя на враждебном отношении к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг всего того, что мне не удалось в жизни.
31. Родители должны приспосабливаться к ребенку, а не только требовать этого от него.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы моего ребенка.
33. При принятии семейных решений следует учитывать мнение ребенка.

34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. В конфликте с ребенком я часто могу признать, что он по-своему прав.
36. Дети рано узнают, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю к ребенку дружеские чувства.
39. Основная причина капризов моего ребенка – эгоизм, упрямство и лень.
40. Невозможно нормально отдохнуть, если проводить отпуск с ребенком.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное и беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения своего ребенка.
44. Мой ребенок может вывести из себя кого угодно.
45. Я понимаю огорчения своего ребенка.
46. Мой ребенок часто раздражает меня.
47. Воспитание ребенка – сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети потом благодарят.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Я разделяю интересы своего ребенка.
54. Мой ребенок не в состоянии что-либо сделать самостоятельно, а если и сделает, то обязательно не так.
55. Мой ребенок вырастет неприспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Нередко я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.

61. Желательно, чтобы ребенок дружил с теми детьми, которые нравятся его родителям.

С помощью ключа вычисляем уровень выраженности каждого показателя:

1. Принятие-отвержение: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

2. Образ социальной желательности поведения: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

3. Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

4. Авторитарная гиперсоциализация: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

5. «Маленький неудачник»: 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

Далее даем характеристику родительского отношения с помощью описания шкал и баллов, полученных при обработке.

Шкала «Принятие/Отвержение»

Высокие баллы по шкале говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Низкие баллы по шкале говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Шкала «Кооперация»

Высокие баллы по шкале являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных.

Низкие баллы по данной шкале говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Шкала «Симбиоз»

Высокие баллы по шкале достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Низкие баллы по шкале являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Шкала «Контроль»

Высокие баллы по шкале говорят о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным как воспитатель для детей.

Низкие баллы по шкале, напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует. Это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов.

Шкала «Отношение к неудачам ребенка»

Высокие баллы по шкале являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, и он игнорирует их.

Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка. Низкие баллы по шкале, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными.

10. Экспресс-диагностика «Стратегии поведения в конфликте»

Цель: углубить самопонимание родителей путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте.

Форма проведения: индивидуальная работа.

Время: 10 минут.

Материалы: диагностические бланки по числу участников семинара-практикума, ручки.

Техника проведения: каждому участнику раздается диагностический бланк, на котором он отмечает выбранный ответ. Бланки опускаются в специальный ящик. После того как все выборы сделаны, психолог интерпретирует полученные результаты. Каждому участнику раздаются материалы с описанием стратегий поведения в конфликте.

Инструкция: в тесте – 30 пословиц и поговорок. Как поступаете вы?

Оцените их:

- 1) если вы так поступаете всегда и высоко оцениваете это утверждение – 5 баллов;
- 2) довольно часто так поступаете и довольно высоко оцениваете данное утверждение – 4;
- 3) иногда так поступаете и положительно оцениваете данное утверждение – 3;
- 4) очень редко или крайне редко так поступаете и довольно отрицательно оцениваете это утверждение – 2 балла;
- 5) никогда так не поступаете и очень отрицательно оцениваете данное утверждение – 1 балл.

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если вы не можете заставить другого думать как вы, тогда заставьте его поступать как вам нужно.
3. Мягко стелет, да жестко спать.
4. Рука руку моет.
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит.
7. Кто сильнее, тот и прав.
8. Не подмажешь – не поедешь.

9. С паршивой овцы хоть шерсти клок.
10. Правда то, что мудрец знает, а не то, что все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врага.
13. Убивай врага своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Держитесь подальше от людей, не согласных с вами.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты – мне, я – тебе.
20. Только тот, кто откажется от монополии на истину, может извлечь пользу из истины, которой обладают другие.
21. Кто спорит, тот ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот не обращается в бегство.
23. Ласковое телятко двух маток сосет, а упрямое – ни одной.
24. Кто дарит, тот друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с друзьями совет.
26. Лучший способ разрешать споры – вовсе избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руке, чем журавль в небе.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.

Теперь займемся подсчетом.

Подсчитайте очки по пяти группам ответов. В группе А ответы на номера 1, 6, 11, 16, 21, 26, в группе Б – ответы на номера 2, 7, 12, 17, 22, 27, в группе В – ответы на номера 3, 8, 13, 18, 23, 28, в группе Г – ответы на номера 4, 9, 14, 19, 24, 29, в группе Д – ответы на номера 5, 10, 15, 20, 25, 30.

Подсчитайте сумму баллов в каждой группе. Если результат будет равен или более 20, значит, вы предпочитаете вести себя в конфликтной ситуации со следующей стратегией:

А – стратегия «черепахи» – стратегия ухода от конфликта и проблем.

Б – стратегия «акулы» – силовая стратегия решения конфликта.

Главное – цель, а средства допустимы все.

В – стратегия «медвежонка» – стратегия сглаживания острых углов в конфликте.

Г – стратегия «лисы» – стратегия активного поиска компромисса. При этом поведении человек жертвует частью своей цели ради победы. Это энергичные деловые люди.

Д – стратегия «совы» – открытая и честная стратегия решения конфликта.

11. Тест «Незавершенные предложения»

Уважаемые родители! Отрадите ваши ощущения от конфликтов со своим ребенком, завершив предложения, приведенные в тексте:

«Я должен...»

«Я больше всего боюсь...»

«Мне очень трудно забыть...»

«Я хочу...»

«Чего мне по-настоящему не хватает, так это...»

«Когда я сердит, я...»

«Особенно меня раздражает то, что...»

«Меня беспокоит...»

«Для меня самое лучшее, когда...»

«Я долго не могу забыть...»

«Я понимаю, что...»

«Мне бывает стыдно за...»

ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

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

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

Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной.

Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке.

У меня есть привычка сутулиться.

Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.

Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).

Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).

Я питаюсь нерегулярно, кое-как.

Нередко читаю при плохом освещении лежа.

Я не забочусь о своем здоровье.

Бывает, я курю.

Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?

а) безразличие; б) заинтересованность; в) усталость; г) сосредоточенность; д) волнение, беспокойство; е) что-то другое.

Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?

а) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания; в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.

Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?

а) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов

По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

Интерпретация результатов

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

2. Опросник «Предварительная оценка состояния психического здоровья»

Первичный скрининговый опросник, модифицированный и созданный на основе опросника В. Н. Краснова, позволяет дать первичную оценку состояния психического здоровья школьников. Данный опросник разработан на базе ПНД г. Сургута, доказана его надежность и валидность. Он небольшой по объему (26 утверждений), прост в обработке (не требуется специальных математических расчетов). С помощью данного опросника можно охватить большое количество учеников одновременно (групповое тестирование). Уже на первом этапе необходимо обратить особое внимание на подростков, имевших в прошлом попытки суицида.

Опросник состоит из 26 утверждений. Используется четыре варианта ответа:

«Да» – в том случае, если подросток полностью согласен с утверждением, предложенным ему;

«Пожалуй, да» – если высказывание не полностью соответствует ощущениям подростка;

«Скорее нет» – если подросток не уверен, подходит ему высказывание или нет;

«Нет» – в том случае, если подросток уверен, что данное утверждение не соответствует его переживаниям.

Каждый из вариантов оценивается количественно в баллах:

«Да» – 1 балл;

«Пожалуй, да» – 0,5 балла;

«Пожалуй, нет» и «Нет» – 0 баллов.

В случае, если подросток наберет 10 и более баллов, его следует отнести к «группе риска» по проявлению суицидального поведения.

Подросткам предлагается следующая инструкция: вам сейчас будет предъявлен ряд утверждений, касающихся вашего здоровья и вашего самочувствия. На каждое утверждение предлагается четыре варианта ответа. Отметьте галочкой нужный ответ.

Ф. И. О. _____

Дата рождения «__» _____ года

Пол: 1 – мужской, 2 – женский

Дата обследования «__» _____ года

Опросник

«Предварительная оценка состояния психического здоровья»

1	Вы настроены на откровенный ответ?	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
2	Я внимательно отношусь к своему здоровью	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
3	Мой организм чувствует смену погоды	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
4	У меня бывают частые головные боли	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
5	Меня стали раздражать громкие звуки, яркий свет	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
6	У меня может резко снижаться настроение, возникают подавленность, вялость	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
7	К сожалению, иногда я бываю озлоблен	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
8	Я легко могу заплакать	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
9	Бывает, меня охватывает какое-то равнодушие	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
10	У меня бывает чувство постоянной тревоги	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
11	Безо всякой причины окружающие обращают на меня повышенное внимание	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
12	Мое настроение может меняться по нескольку раз в день	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
13	Мне хорошо в одиночестве	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет

14	Я обладаю выдающимися способностями, отличающими меня от обычных людей	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
15	Иногда я слышу голоса, звуки, идущие неизвестно откуда	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
16	Иногда я просто не могу избавиться от назойливых мыслей	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
17	К сожалению, я очень ревнив	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
18	Иногда я испытываю навязчивый, непреодолимый страх	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
19	У меня бывают видения наяву, которые другие не видят	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
20	Я стал рассеянным, иногда это замечают окружающие	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
21	Меня беспокоит моя забывчивость	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
22	У меня появились довольно странные влечения	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
23	Иногда я чувствую, что окружающие читают мои мысли	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
24	Даже при обычном режиме дня у меня нарушен сон	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
25	Бывает, я теряю сознание	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет
26	Мне необходимо посоветоваться с врачом по поводу моей нервной системы	Да	Пожалуй, да	Скорее нет	Нет

3. Методика самооценки школьных ситуаций Кондаша

Инструкция. Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

- 0 – ситуация не волнует;
- 1 – ситуация волнует незначительно;
- 2 – ситуация достаточно волнует;
- 3 – ситуация волнует очень сильно.

Ситуации

1. Ответ у доски. 2. Разговор с директором, завучем школы. 3. Учитель решает, кого спросить. 4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые. 5. Выполнение контрольной работы. 6. Учитель называет оценки за

контрольную работу. 7. Ожидание родителей с родительского собрания. 8. Сдача экзамена. 9. Участие в соревнованиях, конкурсах. 10. Непонимание объяснений учителя. 11. Неожиданный вопрос учителя. 12. Не получается домашнее задание. 13. Принятие важного решения. 14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

Оценка результата

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

4. Шкала тревоги Спилбергера

Назначение методики

Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч. Д. Спилбергером и адаптирован Ю. Л. Ханиным.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая;

31-44 балла – умеренная;

45 и более – высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач. Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него. Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике

с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Стимульный материал

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

5. Шкала тревожности Сирса

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

Утверждения:

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

Оценка результата

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

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

Цель: выявление тяжести депрессивного состояния (тоскливой или меланхолической депрессии) на момент обследования.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждую группу высказываний (всего их 44). Подберите вариант ответа, подходящий для вас: 0, 1, 2 или 3. Пометьте выбранный ответ галочкой справа.

Текст опросника

1. Мое настроение сейчас не более подавленное (печальное), чем обычно.

1. Пожалуй, оно более подавленное (печальное), чем обычно.

2. Да, оно более подавленное (печальное), чем обычно.

3. Мое настроение намного более подавленное (печальное), чем обычно.

2. Я чувствую, что у меня нет тоскливого (траурного) настроения.

1. У меня иногда бывает такое настроение.

2. У меня часто бывает такое настроение.

3. Такое настроение бывает у меня постоянно.

3. Я не чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

1. У меня иногда бывает такое чувство.

2. У меня часто бывает такое чувство.

3. Я постоянно чувствую себя так, будто я остался(лась) без чего-то очень важного для меня.

4. У меня не бывает чувства, будто моя жизнь зашла в тупик.

1. У меня иногда бывает такое чувство.

2. У меня часто бывает такое чувство.

3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь зашла в тупик.

5. У меня не бывает чувства, будто я состарился(лась).

1. У меня иногда бывает такое чувство.

2. У меня часто бывает такое чувство.

3. Я постоянно чувствую, будто я состарился(лась).

6. У меня не бывает состояний, когда на душе тяжело.

1. У меня иногда бывает такое состояние.

2. У меня часто бывает такое состояние.

3. Я постоянно нахожусь в таком состоянии.

7. Я спокоен за свое будущее, как обычно.

1. Пожалуй, будущее беспокоит меня несколько больше, чем обычно.

2. Будущее беспокоит меня значительно больше, чем обычно.

3. Будущее беспокоит меня намного больше, чем обычно.

8. В своем прошлом я вижу плохого не больше, чем обычно.

1. В своем прошлом я вижу плохого несколько больше, чем обычно.

2. В своем прошлом я вижу плохого значительно больше, чем обычно.

3. В своем прошлом я вижу намного больше плохого, чем обычно.

9. Надежд на лучшее у меня не меньше, чем обычно.

1. Таких надежд у меня несколько меньше, чем обычно.
2. Таких надежд у меня значительно меньше, чем обычно.
3. Надежд на лучшее у меня намного меньше, чем обычно.

10. Я боязлив(а) не более обычного.

1. Я боязлив(а) несколько более обычного.
2. Я боязлив(а) значительно более обычного.
3. Я боязлив(а) намного более обычного.

11. Хорошее меня радует, как и прежде.

1. Я чувствую, что оно радует меня несколько меньше прежнего.
2. Оно радует меня значительно меньше прежнего.
3. Я чувствую, что оно радует меня намного меньше прежнего.

12. У меня нет чувства, что моя жизнь бессмысленна.

1. У меня иногда бывает такое чувство.
2. У меня часто бывает такое чувство.
3. Я постоянно чувствую себя так, будто моя жизнь бессмысленна.

13. Я обидчив(а) не больше, чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько более обидчив(а), чем обычно.
2. Я обидчив(а) значительно больше, чем обычно.
3. Я обидчив(а) намного больше, чем обычно.

14. Я получаю удовольствие от приятного, как и раньше.

1. Я получаю такого удовольствия несколько меньше, чем раньше.
2. Я получаю такого удовольствия значительно меньше, чем раньше.
3. Я не получаю теперь удовольствие от приятного.

15. Обычно я не чувствую вины, если нет на это причины.

1. Иногда я чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
2. Я часто чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).
3. Я постоянно чувствую себя так, будто в чем-то виноват(а).

16. Если что-то у меня не так, я виню себя не больше обычного.

1. Я виню себя за это несколько больше обычного.
2. Я виню себя за это значительно больше обычного.
3. Если что-то у меня не так, я виню себя намного больше обычного.

17. Обычно у меня не бывает ненависти к себе.

1. Иногда бывает, что я ненавижу себя.
2. Часто бывает так, что я себя ненавижу.
3. Я постоянно чувствую, что ненавижу себя.

18. У меня не бывает чувства, будто я погряз(ла) в грехах.

1. У меня иногда теперь бывает это чувство.
2. У меня часто бывает теперь это чувство.
3. Это чувство у меня теперь не проходит.

19. Я виню себя за проступки других не больше обычного.

1. Я виню себя за них несколько больше обычного.
2. Я виню себя за них значительно больше обычного.
3. За проступки других я виню себя намного больше обычного.

20. Состояния, когда все кажется бессмысленным, у меня обычно не бывает.

1. Иногда у меня бывает такое состояние.
2. У меня часто бывает теперь такое состояние.
3. Это состояние у меня теперь не проходит.

21. Чувства, что я заслужил(а) кару, у меня не бывает.

1. Теперь иногда бывает.
2. Оно часто бывает у меня.
3. Это чувство у меня теперь практически не проходит.

22. Я вижу в себе не меньше хорошего, чем прежде.

1. Я вижу в себе несколько меньше хорошего, чем прежде.
2. Я вижу в себе значительно меньше хорошего, чем прежде.
3. Я вижу в себе намного меньше хорошего, чем прежде.

23. Обычно я думаю, что во мне плохого не больше, чем у других.
1. Иногда я думаю, что во мне плохого больше, чем у других.
 2. Я часто так думаю.
 3. Я постоянно думаю, что плохого во мне больше, чем у других.
24. Желания умереть у меня не бывает.
1. Это желание у меня иногда бывает.
 2. Это желание у меня бывает теперь часто.
 3. Это теперь постоянное мое желание.
25. Я не плачу.
1. Я иногда плачу.
 2. Я плачу часто.
 3. Я хочу плакать, но слез у меня уже нет.
26. Я не чувствую, что я раздражителен(на).
1. Я раздражителен(на) несколько больше обычного.
 2. Я раздражителен(на) значительно больше обычного.
 3. Я раздражителен(на) намного больше обычного.
27. У меня не бывает состояний, когда я не чувствую своих эмоций.
1. Иногда у меня бывает такое состояние.
 2. У меня часто бывает такое состояние.
 3. Это состояние у меня теперь не проходит.
28. Моя умственная активность никак не изменилась.
1. Я чувствую теперь какую-то неясность в своих мыслях.
 2. Я чувствую теперь, что я сильно отупел(а) (в голове мало мыслей).
 3. Я совсем ни о чем теперь не думаю (голова пустая).
29. Я не потерял(а) интерес к другим людям.
1. Я чувствую, что прежний интерес к людям несколько уменьшился.
 2. Я чувствую, что мой интерес к людям намного уменьшился.
 3. У меня совсем пропал интерес к людям (я никого не хочу видеть).

30. Я принимаю решения, как и обычно.

1. Мне труднее принимать решения, чем обычно.
2. Мне намного труднее принимать решения, чем обычно.
3. Я уже не могу сам(а) принять никаких решений.

31. Я не менее привлекателен(на), чем обычно.

1. Пожалуй, я несколько менее привлекателен(на), чем обычно.
2. Я значительно менее привлекателен(на), чем обычно.
3. Я чувствую, что я выгляжу просто безобразно.

32. Я могу работать, как и обычно.

1. Мне несколько труднее работать, чем обычно.
2. Мне значительно труднее работать, чем обычно.
3. Я совсем не могу теперь работать (все валится из рук).

33. Я сплю не хуже, чем обычно.

1. Я сплю несколько хуже, чем обычно.
2. Я сплю значительно хуже, чем обычно.
3. Теперь я почти совсем не сплю.

34. Я устаю не больше, чем обычно.

1. Я устаю несколько больше, чем обычно.
2. Я устаю значительно больше, чем обычно.
3. У меня уже нет никаких сил что-то делать.

35. Мой аппетит не хуже обычного.

1. Мой аппетит несколько хуже обычного.
2. Мой аппетит значительно хуже обычного.
3. Аппетита у меня теперь совсем нет.

36. Мой вес остается неизменным.

1. Я немного похудел(а) в последнее время.
2. Я заметно похудел(а) в последнее время.
3. В последнее время я очень похудел(а).

37. Я дорожу своим здоровьем, как и обычно.

1. Я дорожу своим здоровьем меньше, чем обычно.
2. Я дорожу своим здоровьем значительно меньше, чем обычно.
3. Я совсем не дорожу теперь своим здоровьем.

38. Я интересуюсь сексом, как и прежде.

1. Я несколько меньше интересуюсь сексом, чем прежде.
2. Я интересуюсь сексом значительно меньше, чем прежде.
3. Я полностью потерял(а) интерес к сексу.

39. Я не чувствую, что мое Я как-то изменилось.

1. Теперь я чувствую, что мое Я несколько изменилось.
2. Теперь я чувствую, что мое Я значительно изменилось.
3. Мое Я так изменилось, что теперь я не узнаю себя сам(а).

40. Я чувствую боль, как и обычно.

1. Я чувствую боль сильнее, чем обычно.
2. Я чувствую боль слабее, чем обычно.
3. Я почти не чувствую теперь боли.

41. Некоторые расстройства (сухость во рту, сердцебиение, запоры, удушье) у меня бывают не чаще, чем обычно.

1. Эти расстройства бывают у меня несколько чаще обычного.
2. Некоторые из этих расстройств бывают у меня значительно чаще обычного.
3. Эти расстройства бывают у меня намного чаще обычного.

42. Утром мое настроение обычно не хуже, чем к ночи.

1. Утром оно у меня несколько хуже, чем к ночи.
2. Утром оно у меня значительно хуже, чем к ночи.
3. Утром мое настроение намного хуже, чем к ночи.

43. У меня не бывает спадов настроения весной (осенью).

1. Такое однажды со мной было.
2. Со мной такое было два или три раза.
3. Со мной было такое много раз.

44. Плохое настроение у меня бывает, но это длится недолго.

1. Подавленное настроение у меня может длиться по неделе, до месяца.
2. Подавленное настроение у меня может длиться месяцами.
3. Подавленное настроение у меня может длиться до года и больше.

Определяется сумма отмеченных номеров ответов (они одновременно являются баллами):

1-9 – депрессия отсутствует либо незначительна;

10-24 – депрессия минимальна;

25-44 – легкая депрессия;

45-67 – умеренная депрессия;

68-87 – выраженная депрессия;

88 и более – глубокая депрессия.

7. Шкала безнадежности Бека

Ниже приводится 20 утверждений о вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО, если вы согласны с утверждением, или слово НЕВЕРНО, если вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

01	Верно	Неверно	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
02	Верно	Неверно	Мне пора сдаться, так как я ничего не могу изменить к лучшему
03	Верно	Неверно	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
04	Верно	Неверно	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
05	Верно	Неверно	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
06	Верно	Неверно	В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
07	Верно	Неверно	Будущее представляется мне во тьме
08	Верно	Неверно	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
09	Верно	Неверно	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10	Верно	Неверно	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11	Верно	Неверно	Все, что я вижу впереди – скорее неприятности, чем радости
12	Верно	Неверно	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13	Верно	Неверно	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
14	Верно	Неверно	Дела идут не так, как мне хочется
15	Верно	Неверно	Я сильно верю в свое будущее
16	Верно	Неверно	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17	Верно	Неверно	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
18	Верно	Неверно	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным
19	Верно	Неверно	В будущем ждет больше хороших дней, чем плохих
20	Верно	Неверно	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого

Опросный лист предлагается респонденту, и он самостоятельно заполняет все пункты. После чего он сам может просмотреть результаты теста, сделать соответствующие выводы и обратиться за помощью к специалисту.

Шкала безнадежности Бека является одним из чаще всего используемых опросников для прогнозирования суицида, который заполняется самостоятельно. Она состоит из 20 пунктов, каждый из которых оценивается по принципу «верно – неверно». Таким образом, теоретически сумма баллов колеблется от 0 до 20, испытуемые с суммой 10 баллов и выше подвержены высокому риску суицида. Тем не менее даже при сумме 17 баллов и выше чрезвычайно высока вероятность ложной позитивной оценки.

Заметка на полях: к сожалению, наши поиски информации о валидности, надежности и достоверности теста «Ваши суицидальные наклонности» (автор З. Королёва) окончились безрезультатно. Во многих источниках приводится сам тест и интерпретация результатов, вместе с тем анализ всех необходимых характеристик психодиагностической методики, на основе которого можно доверять полученным результатам, отсутствует. На наш взгляд, результаты, полученные с помощью данного теста, могут помочь психологу оценить степень суицидального риска, послужить основой для консультации подростка и душевного разговора с ним, но вряд ли стоит формально зачитать интерпретацию результатов подростку, просто констатируя факт присутствия суицидального риска.

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

Инструкция. Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась.



Цель: определение суицидальных наклонностей субъекта.

Интерпретация результатов

Если на вашем рисунке ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное, и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ, только ОБВЕЛИ ЕЕ, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы все обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но, на ваше счастье, вы оптимист по натуре, и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце тоннеля.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом, – это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.

Если вы ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

9. Методика определения степени риска совершения суицида

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачам в установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пре-суицидальном состоянии.

Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор необходимой информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением.

Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности.

На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним необходимо отметить наличие выраженности у него перечисленных в карте факторов. При этом напротив каждого фактора следует поставить его условный «вес» в соответствии с таблицей. Так, например, при наличии факторов 8, 9, 11-31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены, то +0,5; если не выявлены – 0; если фактор отсутствует – ставится -0,5. «Вес» факторов 5-7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторов 1-4, 10 – от -0,5 до +3.

Нулем оцениваются также характеристики факторов 7-10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления

в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «весов» всех факторов. Если полученная величина меньше, чем 8,8, – риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В том случае, когда сумма «весов» превышает 15,4, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повтора. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к специалистам и провести клинико-психологическое обследование индивида. Для правильного определения степени риска суицида необходимо точно соблюдать все указанные условия. Результаты изучения целесообразно записывать в рабочую тетрадь, блокнот по определенной системе. Важно систематически накапливать факты и анализировать их, придать этой работе целенаправленный характер. При самой хорошей организации не рассчитывайте на быстрый успех. Несомненно одно: хорошее знание человека позволит сразу распознать неладное в его поведении, найти приемлемые формы душевного контакта, оказать профилактическое воздействие и помощь.

КАРТА РИСКА СУИЦИДАЛЬНОСТИ

Исучаемые факторы:

I. Данные анамнеза

1. Возраст первой суицидальной попытки – до 18 лет.
2. Ранее имела место суицидальная попытка.
3. Суицидальные попытки у родственников.
4. Развод или смерть одного из родителей (до 18 лет).
5. Недостаток тепла в семье в детстве или юношестве.
6. Полная или частичная безнадзорность в детстве.
7. Начало половой жизни – 16 лет и ранее.
8. Ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям.
9. Производственная сфера не играет важной роли в системе ценностей.
10. В анамнезе имел место развод.

II. Актуальная конфликтная ситуация

11. Ситуация неопределенности, ожидания.
12. Конфликт в области любовных или супружеских отношений.
13. Продолжительный служебный конфликт.
14. Подобный конфликт имел место ранее.
15. Конфликт, отягощенный неприятностями в других сферах жизни.
16. Субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации.
17. Чувство обиды, жалости к себе.
18. Чувство усталости, бессилия.
19. Высказывания с угрозой суицида.

III. Характеристика личности

20. Эмоциональная неустойчивость.
21. Импульсивность.
22. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.
23. Доверчивость.
24. Эмоциональная вязкость, неподвижность.
25. Болезненное самолюбие.
26. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений.
27. Напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности).
28. Настойчивость.
29. Решительность.
30. Бескомпромиссность.
31. Низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

**«Вес» факторов риска суицида
в зависимости от его наличия, выраженности и значимости**

Характеристика наличия факторов	Номера факторов		
	8, 9, 11-31	5-7	1-4, 10
Отсутствует	-0,5	-0,5	-0,5
Слабо выражен	+0,5	+1,0	+1,5
Присутствует	+1,0	+2,0	+3,0
Наличие не выявлено	0	0	0

Информация, свидетельствующая о возможной угрозе совершения суицида, которая может быть получена в процессе наблюдений за подростком

К трудной жизненной ситуации или ситуации риска, провоцирующей подростков на совершение суицида, относятся:

- ситуации, переживаемые как непереносимые, обидные, оскорбительные, угрожающие образу «Я» и унижающие чувство собственного достоинства;
- разрыв отношений или смерть значимого человека;
- конфликтные отношения в семье;
- запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- серьезные трудности в учебе при наличии высоких требований родителей, школы к итоговым результатам обучения;
- нежелательная беременность, аборт, его последствия;
- серьезная инфекционная болезнь, передающаяся половым путем;
- серьезная физическая болезнь.

Педагоги могут наблюдать следующие изменения:

- изменение внешнего вида;
- самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;
- ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям;
- частые прогулы (отсутствие на определенных уроках);
- резкие и необоснованные вспышки агрессии;

- рисунки на темы смерти на последних страницах предметных тетрадей, сочинения на темы одиночества, кризиса, утраты смыслов или подобные размышления на уроках гуманитарного цикла и т. п.

Сверстники могут наблюдать следующие изменения:

- самоизоляция, прерывание дружбы;
- резкие перепады настроения, не свойственные ранее;
- повышенная агрессивность;
- самоповреждающие действия;
- постоянно поднимаемая в разговорах тема смерти, самообвинения, интерес к способам самоубийства;
- внезапное изменение внешнего вида;
- утрата обычных интересов и т. п.

Родители могут наблюдать следующие изменения:

- изменение настроения, питания, сна;
- изменение отношения к своей внешности;
- уход от контактов в семье, самоизоляция;
- интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете, посещение тематических сайтов и т. п.);
- отсутствие мотива к достижению чего-либо;
- нежелание посещать кружки, школу (в том числе увеличение числа прогулов);
- серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т. п.

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

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска, выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

Предназначена для учащихся 8-11 классов. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

Инструкция. Я буду зачитывать утверждения, а вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-».

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно вы осторожны с людьми, которые относятся к вам дружелюбнее, чем вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У вас такое впечатление, что вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на ваши решения и даже изменить их.
20. Когда вас обижают, вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто вы так переживаете, что это мешает вам говорить.

22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

23. Иногда вам кажется, что вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.

24. Будущее представляется вам довольно беспросветным.

25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.

26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.

27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно вы.

28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.

29. Часто вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Ключ

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3
Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

Содержание субшкальных диагностических концептов

- Демонстративность. Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.

- Аффективность. Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.

- Уникальность. Восприятие себя, ситуации и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т. е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

- Несостоятельность. Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога – «Я плох».

- Социальный пессимизм. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

- Слом культурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем вари-

анте – инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

- Максимализм. Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

- Временная перспектива. Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

- Антисуицидальный фактор. Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, его антиэстетичности, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Бланк ответов

Номер утверждения	+ / –	Номер утверждения	+ / –
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

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

Используется для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у учащихся 5-11 классов.

Внимание ребенка сосредотачивается на тесте, цель которого вуалируется как определение интеллектуальных способностей ребенка. Ребенку зачитываются выражения, его задача – соотнести их с соответствующими колонками заранее подготовленной таблицы в бланке ответа. На обдумывание внутреннего смысла выражения и определение темы его содержания отводится 5-7 секунд. Если ребенок не может отнести услышанное выражение к какой-либо теме, он его пропускает. Убедившись, что ребенок готов к работе, приступите к чтению высказываний.

Текст методики

Выкормил змейку на свою шейку.
Собрался жить, да взял и помер.
От судьбы не уйдешь.
Всякому мужу своя жена милее.
Загорелась душа до винного ковша.
Здесь бы умер, а там бы встал.
Беду не зовут, она сама приходит.
Коли у мужа с женою лад, то не нужен и клад.
Кто пьет, тот и горшки бьет.
Двух смертей не бывать, а одной не миновать.
Сидят вместе, а глядят врозь.
Утром был молодец, а вечером мертвец.
Вино уму не товарищ.
Доброю женою и муж честен.
Кого жизнь ласкает, тот и горя не знает.
Кто не родится, тот и не умрет.
Жена не лапоть, с ноги не сбросишь.
В мире жить – с миром быть.
Чай не водка, много не выпьешь.
В согласном стаде волк не страшен.
В тесноте, да не в обиде.
Гора с горою не сойдется, а человек с человеком столкнется.
Жизнь надокучила, а к смерти не привыкнуть.
Болячка мала, да болезнь велика.
Не жаль вина, а жаль ума.
Вволю наешься, да вволю не наживешься.
Жизнь прожить – что море переплыть: побарахтаешься, да и ко дну.
Всякий родится, да не всякий в люди годится.
Других не суди, на себя погляди.
Хорошо тому жить, кому не о чем судить.
Живет – не живет, а проживать – проживает.
Все вдруг пропало, как внешний лед.
Без копейки рубль щербатый.

Без осанки и конь корова.
Не место красит человека, а человек место.
Болезнь человека не красит.
Влетел орлом, а прилетел голубем.
Хорошо тому щеголять, у кого денежки звенят.
В уборке и пень хорош.
Доход не живет без хлопот.
Нашла коса на камень.
Нелады да свары хуже пожара.
Заплати грош, да посади в рожь – вот будет хорош!
Кто солому покупает, а кто и сено продает.
Седина бобра не портит.
Бешеному дитяти ножа не давати.
Не годы старят, а жизнь.
В долгах как в шелках.
Бранись, а на мир слово оставляй.
Зеленый седому не указ.
А нам что черт, что батька.
Моя хата с краю, ничего не знаю.
Лежачего не бьют.
Что в лоб, что по лбу – все едино.
Все люди как люди, а ты шиш на блюде.
Ученье – свет, а неученье – тьма.
И медведь из запаса лапу сосет.
Жирен кот, коль мясо не жрет.
Выношенная шуба не греет.
Совесть спать не дает.
Вали с больной головы на здоровую.
Мал да глуп – за то и бьют.
Не в бороде честь – борода и у козла есть.
Одно золото не стареется.
Наш пострел везде поспел.
Муху бьют за назойливость.
Надоел хуже горькой редьки.

Живет на широкую ногу.
 Легка ноша на чужом плече.
 Не в свои сани не садись.
 Чужая одежда – не надежда.
 Высоко летаешь, да низко садишься.
 Двум господам не служат.
 Мягко стелет, да твердо спать.
 За одного битого двух небитых дают.
 За худые дела слетит и голова.
 Говорить умеет, да не смеет.
 Кто до денег охоч, тот не спит и всю ночь.
 Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.
 Красив в строю, силен в бою.
 Гори все синим пламенем.
 Бараны умеют жить: у них самая паршивая овца в каракуле ходит.
 Если все время мыслить, то на что же существовать.
 На птичьих правах высоко взлетишь.
 Взятся за гуж, не говори, что не дюж.

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

Темы	Поставьте «+» в графу с темой услышанного высказывания
Алкоголь, наркотики	
Несчастливая любовь	
Противоправные действия	
Деньги и проблемы с ними	
Добровольный уход из жизни	
Семейные неурядицы	
Потеря смысла жизни	
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	
Отношения с окружающими	

Обработка результатов

После заполнения бланка подсчитывается количество отметок в каждой колонке. Ответы интерпретируются на основе таблиц 1-6. О наличии суицидального риска свидетельствует результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни». Результаты, полученные по остальным показателям, дают информацию о других факторах суицидального риска как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

При анализе результата тестирования целесообразно помнить, что наличие суицидального риска определяет результат, полученный в колонке «Добровольный уход из жизни», а результаты остальных показателей дают информацию о факторе, который способствует формированию суицидальных намерений.

Если результат колонки «Добровольный уход из жизни» меньше представленных в интерпретационной таблице показателей, то это означает, что риск суицидального поведения невысок, но при этом можно судить о других факторах, представленных в остальных колонках, как о стрессогенных проблемах, влияющих на состояние психологического комфорта подростка.

Таблица 1

Мальчики, 5-7 классы

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	13-15	Более 15
Несчастливая любовь	10-12	Более 12
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	12-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

Примечание. Правая граница числового интервала дается исключительно.

Таблица 2

Девочки, 5-7 классы

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	9-11	Более 11
Противоправные действия	12-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	15-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	10-11	Более 11
Семейные неурядицы	13-14	Более 14
Потеря смысла жизни	12-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	13-14	Более 14
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	12-14	Более 14
Отношения с окружающими	15-18	Более 18

Примечание. Правая граница числового интервала дается исключительно.

Таблица 3

Мальчики, 8-9 классы

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-13	Более 13
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	16-18	Более 18
Добровольный уход из жизни	10-12	Более 12
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	10-12	Более 12
Отношения с окружающими	14-16	Более 16

Примечание. Правая граница числового интервала дается исключительно.

Таблица 4

Девочки, 8-9 классы

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	11-12	Более 12
Несчастливая любовь	11-12	Более 12
Противоправные действия	13-14	Более 14
Деньги и проблемы с ними	16-17	Более 17
Добровольный уход из жизни	9-11	Более 11
Семейные неурядицы	11-12	Более 12
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	15-16	Более 16

Примечание. Правая граница числового интервала дается исключительно.

Таблица 5

Мальчики, 10-11 классы

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	10-11	Более 11
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	11-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-12	Более 12
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	11-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-12	Более 12
Отношения с окружающими	19-23	Более 23

Примечание. Правая граница числового интервала дается исключительно.

Таблица 6

Девочки, 10-11 классы

Факторы суицидального риска	Требуется особое внимание	Требуется формирование антисуицидальных факторов
Алкоголь, наркотики	9	Более 9
Несчастливая любовь	8-10	Более 10
Противоправные действия	13-15	Более 15
Деньги и проблемы с ними	18-20	Более 20
Добровольный уход из жизни	7-8	Более 8
Семейные неурядицы	12-13	Более 13
Потеря смысла жизни	11-13	Более 13
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	12-13	Более 13
Школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути	11-13	Более 13
Отношения с окружающими	22-25	Более 25

Примечание. Правая граница числового интервала дается исключительно.

12. Тест «Насколько вы уверены в себе»

1. Вы узнали, что ваш приятель говорит о вас плохо. Как вы поступите?

- А) поищите удобного случая выяснить отношения
- Б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

- А) громко протестуете
- Б) молча пытаетесь пробраться вперед
- Е) ждете, пока все пройдут, и тогда, если получается, заходите сами

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

Б) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его

Д) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

Б) стоите у двери и ругаете себя за опоздание

Д) без колебаний направляетесь в первый ряд

Е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах?

Д) нет

Е) да

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми?

Д) нет

Е) да

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку?

Б) нет

В) да

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы?

Д) нет

Е) да

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения?

Б) нет

В) да

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

Д) используете эту возможность

Е) не используете

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

Б) под любым предлогом избегаете этого

В) звоните без колебаний

Е) звоните после долгих, мучительных колебаний

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

Б) молча переживаете

Г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:
- Б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым
 - В) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений
 - Г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине
14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:
- Б) долго терпите, а затем срываетесь на крик
 - В) вежливо просите их перестать разговаривать
 - Е) молча терпите
15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:
- Б) глотаете про себя обиду
 - Д) даете ему отпор
16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам?
- Б) очень трудно, не знаю, что сказать
 - В) легко
 - Г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений
17. Умеете ли вы торговаться?
- А) да
 - Б) нет
18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом?
- Б) да
 - Д) нет
19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:
- Б) не знаете, что сказать в ответ
 - Д) благодарите за похвалу
 - Е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность
20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен?
- А) устный
 - Б) письменный
 - В) мне все равно, это не повлияет на мой ответ

Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «А» – 3 балла, «Б» – 0 баллов, «В» – 5 баллов, «Г» – 2 балла, «Д» – 4 балла, «Е» – 1 балл. Определите общую сумму.

Оценка менее 12 баллов – сильная неуверенность в себе;

12-32 балла – низкая уверенность в себе;

33-60 баллов – средний уровень уверенности в себе;

61-72 балла – высокая уверенность в себе;

более 72 баллов – очень высокий уровень уверенности в себе.

После обработки обсуждаются полученные результаты, в ходе которых каждый участник принимает решение, в какой мере ему следует использовать инструкцию «Как стать уверенным в себе».

13. Методика диагностики стресс-совладающего поведения

(Д. Амирхан)

Методика направлена на исследование базисных копинг-стратегий преодоления стресса. Разработана Д. Амирханом в 1990 году. Методика представляет собой краткий самооценочный опросник, состоящий из 33 утверждений и определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение).

Испытуемому предлагается следующая инструкция:

«Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, приведите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого: 1 – да; 2 – скорее да, чем нет; 3 – нет».

Тестовый материал:

1. Позволяю себе поделиться чувством с другом.
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий.
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению.
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение.
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше.
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми.
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем.
23. Иду к другу за советом – как исправить ситуацию.
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему.

25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе.
28. Представляю себя героем книги или кино.
29. Пытаюсь решить проблему.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю помощь от друзей или родственников.
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше.
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения.

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом.

Ключ к методике диагностики стресс-совладающего поведения (Д. Амирхан)

Базисная копинг-стратегия	Пункты опросника, номер
Разрешение проблем	2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33
Поиск социальной поддержки	1, 5, 7, 12, 14, 19, 24, 23, 25, 31, 32
Избегание	4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 11 баллов, максимальная – 33 балла. Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

Выводы об уровне совладающего поведения: высокий – 26-33; средний – 17-25; низкий – 11-16.

14. Диагностика детско-родительских отношений как фактора суицидального поведения детей и подростков

Процедура обследования может включать несколько этапов:

- а) дети и подростки могут заполнить анкету от себя и за родителей;
- б) родители заполняют анкету от себя и за детей;
- в) все анкеты должны быть проанализированы одним из респондентов;
- г) можно организовать семейное обсуждение ответов на вопросы анкеты.

Содержание примерной анкеты – опросного листа.

Анкета «Моя семья»

№ п/п	«Я»	Мама	Папа
1	Мои родители хотят, чтобы я...	Я хочу, чтобы дочь (сын)...	Я хочу, чтобы дочь (сын)...
2	Родители не хотят, чтобы я...	Я не хочу, чтобы дочь (сын)...	Я не хочу, чтобы дочь (сын)...
3	Родителям приятно, когда я...	Мне приятно, когда дочь (сын)...	Мне приятно, когда дочь (сын)...
4	Когда моим родителям трудно, то я...	Когда мне трудно, то дочь (сын)...	Когда мне трудно, то дочь (сын)...
5	Для моих родителей важно, чтобы я...	Для меня важно, чтобы дочь (сын)...	Для меня важно, чтобы дочь (сын)...
6	Когда я не соглашаюсь, то мои родители...	Когда дочь (сын) не согласны со мной, то я...	Когда дочь (сын) не согласны со мной, то я...
7	Когда мне трудно, мои родители...	Когда дочери (сыну) трудно, то я...	Когда дочери (сыну) трудно, то я...
8	Родители расстраиваются, когда я...	Я расстраиваюсь, когда дочь (сын)...	Я расстраиваюсь, когда дочь (сын)...
9	Когда я расстроена, то родители...	Когда дочь (сын) расстроены, то я...	Когда дочь (сын) расстроены, то я...
10	Для меня очень важно, чтобы мои родители...	Я думаю, что для дочери (сына) важно, чтобы я...	Я думаю, что для дочери (сына) важно, чтобы я...
11	Родители не понимают, что я...	Я не понимаю дочь (сына), когда...	Я не понимаю дочь (сына), когда...
12	Когда я делаю что-то не так...	Когда дочь (сын) делают что-то не так, то я...	Когда дочь (сын) делают что-то не так, то я...
13	Мои родители понимают, что я...	Я понимаю, что моя дочь (сын)...	Я понимаю, что моя дочь (сын)...
14	Я не понимаю родителей, когда они...	Дочь (сын) не понимают меня, когда я...	Дочь (сын) не понимают меня, когда я...

15. Анкета «Твоя жизненная позиция»

Мне 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 лет. Пол: муж., жен. (подчеркнуть)

№ п/п	Вопрос	Да	Нет	Не знаю
1	Как ты считаешь, является ли наркомания распространенным явлением?			
2	Знаешь ли ты какие-нибудь лекарственные (или иные) препараты, вызывающие наркоманию?			
3	Приходилось ли тебе принимать наркотики?			
4	Считаешь ли ты, что прием наркотиков приводит к крушению жизненных планов?			
5	Нужно ли усиливать разъяснительную работу в этом направлении?			
6	Помогает ли употребление алкоголя, сигарет, наркотиков налаживанию взаимоотношений с противоположным полом?			
7	Пиво и сигареты являются наркотиками?			
8	Следишь ли ты за своим здоровьем?			
9	Что бы ты хотел узнать от специалистов о сохранении собственного здоровья? (Напиши свой вопрос)			

Спасибо за откровенность!

16. Анкета для учащихся «Твое поведение в конфликтной ситуации»

Дорогой друг! Ответь по возможности честно на поставленные вопросы:

Ты конфликтный человек?

Легко ли тебе выяснять с кем-то отношения?

Что ты чувствуешь после того, как ты выяснил с кем-то отношения?

Становишься ли ты умнее после выхода из конфликтной ситуации, делаешь ли для себя выводы?

С кем чаще всего конфликтуете?

Что может стать поводом к конфликтной ситуации?

Кто первым пытается разрешить конфликт – ты или другая сторона?

Что ты, как правило, отстаиваешь в конфликте?

Меняешь ли ты свое отношение к людям, с которыми ты конфликтовал?

Нужно ли учиться людям разрешать конфликтные ситуации или понимание конфликта придет само, с опытом?

17. Анкета, которая позволяет определить, насколько человек умеет справляться с жизненными трудностями и неприятностями и сохраняет ли он при этом душевное равновесие

Дорогой друг! Убедительно просим уделить немного внимания данной анкете и ответить на несколько несложных вопросов, чтобы помочь нашему исследованию. Просим отвечать искренне. Анонимность и конфиденциальность гарантируем.

Вопросы подразумевают как однозначный ответ, так и несколько вариантов ответа, где есть указания. Вопросы, которые не относятся к вам, можете пропускать.

1. Часто ли, по вашему мнению, с вами случаются неприятности, стрессы (удары судьбы)?

- а) да
- б) нет

2. Насколько сильно вы переживаете неприятности?

- а) всегда и очень тяжело
- б) зависит от обстоятельств
- в) не придаю особого значения

3. Рассказываете ли вы другим людям о своих проблемах и неприятностях?

- а) всегда
- б) иногда
- в) нет

4. Что чаще вам помогает переживать трудные жизненные ситуации?

- а) алкоголь
- б) наркотики
- в) общение с близкими
- г) одиночество

д) ваш вариант ответа _____

5. Употребляете ли вы наркотики?
- а) да
 - б) нет
6. Как часто вы употребляете спиртные напитки?
- а) ежедневно
 - б) не более 3 раз в неделю
 - в) 1-2 раза в месяц
 - г) вообще не употребляю
7. С какой целью вы употребляете спиртные напитки? (возможны несколько вариантов ответа)
- а) чтобы снять напряжение
 - б) чтобы повысить свое настроение
 - в) чтобы поддержать компанию
 - г) ваш вариант ответа _____
8. Посещала ли вас когда-нибудь мысль о самоубийстве?
- а) однажды
 - б) более одного раза
 - в) никогда
9. Были ли у вас попытки суицида? Если да, то сколько раз?
- а) да, _____
 - б) нет
10. Относите ли вы себя к какому-либо религиозному движению (секте)? Если да, то к какому?
- а) да, _____
 - б) нет
11. Считаете ли вы себя счастливым человеком?
- а) да
 - б) нет
 - в) затрудняюсь ответить
12. По вашему мнению, суицид – это...
- а) естественный отбор
 - б) психическое заболевание
 - в) последствие политических, экономических и социальных кризисов
 - г) ваш вариант ответа _____

13. Пол:

- а) мужской, возраст _____
- б) женский

18. Анкета «Суицид»

Знаешь ли ты, что такое суицид?

Актуальна ли эта проблема в современном мире?

Как ты думаешь, почему человек может покончить жизнь самоубийством?

Приходила ли тебе когда-нибудь в голову мысль о самоубийстве?

Как ты думаешь, ты мог бы попасть в такую ситуацию, чтобы покончить жизнь самоубийством?

Почему суицид находит особенно частое проявление в подростковой среде, а не среди взрослых?

Представь такую ситуацию: в твоей компании появляется человек с ярко выраженным суицидальным поведением. Как бы ты поступил?

Можно ли предотвратить самоубийство?

Как ты думаешь, передается ли суицид по наследству?

Можно ли оправдать самоубийство?

Удовлетворен ли ты тем, как складывается твоя жизнь?

Если не секрет, с каким чувством ты смотришь в будущее?

Уверен ли ты в осуществлении своих жизненных планов?

*Приложение 3***Волонтеры «спасают от пропасти»⁷**

Автор: О. И. Ефимова, руководитель проекта «Спасти от пропасти», канд. психол. наук, доцент

Тревожная статистика количества самоубийств среди детей и подростков в России свидетельствует, что в год расстаются с жизнью около 2 тысяч 500 несовершеннолетних. Россия на первом месте в мире по количеству суицидов среди подростков. По последним данным (2013 год), среди подростков 15-19 лет отмечается 6,3 случая суицида на 100 тысяч человек.

Нельзя утверждать, что в плане профилактики в последние годы в России ничего не предпринимается. Так, Концепцией демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года № 1351, предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы с гражданами из групп риска, включая развитие системы консультативной и психологической поддержки семьи, профилактики семейного неблагополучия, социальной реабилитации семей и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. В связи с этим остро стоит вопрос как об изучении факторов суицидального поведения в подростковой и молодежной среде, так и разработке конкретных методик и технологий выявления и оказания помощи семьям и детям, которые входят в группу риска.

В нашей стране в организации превентивной деятельности задействованы в основном профессионалы, что, несомненно, повышает качество оказываемой помощи. В то же время недостаток финансовых ресурсов не позволяет сделать данную помощь доступной и всеобъемлющей. Выход из сложившейся ситуации может быть найден в привлечении непрофессионалов к деятельности по профилактике суицидального риска, например, в развитии волонтерского движения в социальной сфере, которое находится

⁷ <http://psy.su>

в начальной стадии своего становления. Вместе с тем сегодня волонтерское движение является неотъемлемой частью культур и религий различных стран, а предметом особой гордости общественности любого города или района на Западе является возможность сказать, что у них имеется множество добровольцев, круглосуточно и бесплатно оказывающих помощь другим людям, в том числе и с повышенным суицидальным риском.

В рамках разработанной нашим коллективом Типовой модели профилактики суицидального поведения обучающихся выделяются три уровня психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса:

1. «Я сам» – программа самопомощи подростка (уровень личности).
2. «Равный – равному» – модификация программы современного молодежного краудсорсинга (уровень сверстников).
3. «Видеть, слышать, понимать» – программа по формированию навыков раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних (уровень педколлектива).

Примером реализации принципов и технологии программы «Равный – равному» явилось осуществление проекта подготовки волонтеров «Спассти от пропасти», который был задуман и осуществлен организацией МОО содействия воспитанию «Содружество организаторов воспитательного процесса» при поддержке Союза охраны психического здоровья на базе Ульяновского областного Дворца детского творчества. Несомненно, эффективность данной программы определялась тем фактом, что волонтер – это тот же подросток, который говорит на понятном своим сверстникам языке, и, соответственно, они больше ему доверяют.

Подпрограммой, в рамках которой был осуществлен проект, выступала программа «Взрослые с молодыми», в которой взрослые планируют, а молодые осуществляют, исполняют задуманное. Соответственно, в проекте поэтапно были реализованы несколько направлений деятельности:

1. Подготовка педагогов / психологов-тренеров для психолого-педагогического сопровождения деятельности волонтеров в образовательной организации.
2. Обучение активных подростков-волонтеров для дальнейшей просветительской деятельности в среде ровесников, цель которой – научить

подростков распространять витальные принципы среди своих сверстников и самому стать источником положительного влияния.

3. Проведение самими волонтерами семинаров с элементами тренинга в среде ровесников.

В рамках семинара (мастер-класса, тренинга), который волонтер проводил со своими сверстниками, не только давалась необходимая информация о признаках суицидального риска, но и всеобъемлющая информация о различных учреждениях, оказывающих экстренную психологическую помощь, а также проводилась работа по формированию первичных навыков и умений разрешения сложных жизненных ситуаций.

На протяжении всего обучения подросток-волонтер активно использовал Дневник волонтера, по сути, представляющий рабочую тетрадь по курсу «Профилактика суицидального поведения в подростковой среде», куда он заносил не только основные идеи профилактики, но и свои действия по их воплощению.

Остановимся более подробно на всех этапах реализации проекта. В конце августа в Ульяновске на базе Областного Дворца детского творчества состоялся обучающий семинар-тренинг для психологов-тренеров, школьных психологов, социальных педагогов, осуществляющих сопровождение профилактической деятельности в образовательных организациях. Ведущим семинара выступила Ефимова Ольга Ильинична, кандидат психологических наук, доцент, руководитель проекта «Спасти от пропасти». В своем вступительном слове она отметила, что название «Спасти от пропасти» стало своеобразным брендом. Выпущено пособие для психологов и социальных педагогов, где собраны лучшие программы обучения родителей по проблеме профилактики суицидального риска, проведен вебинар «Спасти от пропасти», который собрал тысячную аудиторию по всей России. В данном проекте, поддержанном Союзом специалистов в сфере охраны психического здоровья, акцент делается на подготовку волонтеров и обучение навыкам профилактической работы в среде сверстников. При обучении будут использованы не только принципы и технологии программы «Равный – равному», а также так называемый «каскадный метод», который позволит психологам, прошедшим подготовку в рамках обучающего

семинара, впоследствии осуществлять сопровождение подростков-волонтеров.

Семинар проводился в режиме круглого стола и тренинга: участники не только получили необходимую информацию по профилактической деятельности, но и активно участвовали в тренинге, направленном на актуализацию идеи «ценности жизни», формирование навыков «выслушивания» другого и оказание первой помощи в ситуации суицидального риска.

Татьяна Александровна Дикарева, психолог, педагог дополнительного образования, рассказала об истории волонтерского движения в Ульяновской области, об успехах волонтеров в профилактике зависимостей разного характера и пропаганде здорового образа жизни.

Особый интерес вызвал подготовленный к обучению «Дневник волонтера». Участники живо обсуждали все разделы дневника, задавали уточняющие вопросы, вносили свои предложения по его усовершенствованию.

Отвечая на вопросы анкеты, ориентированной на получение «обратной связи» от участников семинара, школьные психологи отмечали, что «удалось развить навыки практической работы по оказанию помощи в ситуации угрозы суицидального поведения», «ознакомиться с алгоритмом работы с суицидентами», «вызвали интерес новые подходы к проблеме, возможность привлечения волонтеров», подчеркивали необходимость «говорить подростку, что жизнь – это основная ценность!», выражали благодарность «за доступно преподнесенную, понятную и, главное, нужную информацию». Большинство участников семинара отметили, что «Дневник волонтера очень удачен!», были высказаны предложения добавить в программу подготовки волонтеров информацию о православных традициях, расширить в «Дневнике волонтера» блок практических упражнений. Многие участники выразили готовность принять участие в реализации проекта «Спасти от пропасти», что являлось одной из основных целей семинара – создание команды единомышленников.

На следующем этапе реализации проекта (сентябрь 2015 года) психологами школ г. Ульяновска осуществлялась информационно-просветительская работа по привлечению подростков 8 и 10 классов к обучению по проблеме суицидального риска, проводился первичный отбор среди по-

тенциальных волонтеров. На организационном сборе ребятам был представлен план подготовки и дальнейшей деятельности по проблеме профилактики суицидального риска среди подростков, разъяснены права и обязанности участников данной программы, проведен тренинг, ориентированный на знакомство и сплочение группы. Было проведено анкетирование, которое позволило как самим участникам, так и организаторам определить степень готовности каждого присутствующего к участию в проекте. Следует отметить, что отбор в группу волонтеров был достаточно строг, и в нее не вошли подростки, не имеющие достаточный уровень психологической и социальной зрелости, имеющие демонстративные или истеричные черты, имеющие яркие наклонности к другим видам активности (спортивной, творческой направленности).

Программа подготовки волонтеров по профилактике суицидального риска среди сверстников включала в себя реализацию следующих **содержательных направлений – модулей**: информационный модуль, методический модуль, коммуникативный модуль (формирование навыков работы со сверстниками), модуль по профилактике рискованного поведения. Кроме основных перечисленных модулей, обучение включало в себя вспомогательные блоки, ориентированные на раскрытие личностных особенностей участников тренинга, формирование дружного коллектива, способности к переключению внимания и его активизации.

В информационном модуле волонтерам был дан обзор всех современных молодежных проблем, связанных с рискованным поведением (потребление ПАВ, экстремальные виды активности, увлечение компьютерными играми, вступление в преступные группировки). Волонтеры пришли к выводу, что общими причинами ситуаций нанесения вреда себе и окружающим является низкая самооценка и отсутствие жизненных перспектив у современной молодежи. Организованные дискуссии, беседы помогли им понять, что это в свою очередь вызвано высоким уровнем стресса, отрицательным влиянием СМИ, снижением уровня достатка и благополучия в семьях и другими причинами. Таким образом, задачей тренинга стало обучение подростков приемам совладания со своим эмоциональным состоянием, стрессоустойчивости, навыкам сопротивления отрицательному влиянию социальной среды, асертивному поведению, обращения и получения

помощи от представителей ближайшего окружения, от специалистов профильных учреждений, навыкам оказания поддержки своим сверстникам.

Наряду с этим в информационном модуле подростки ознакомились с основными характеристиками суицидального поведения подростков (причины, особенности предсуицидального поведения личности, поведения окружающих, которые могут способствовать или препятствовать суицидальному поведению). Участниками тренинга было отмечено, что среди их знакомых из числа ровесников действительно наблюдаются некоторые отдельные признаки, свидетельствующие о психоэмоциональном неблагополучии человека: частые ссоры с родителями, вспыльчивость в общении с друзьями, сниженный фон настроения, пессимистические высказывания о будущем, замкнутость и др.

Большим подспорьем в работе стал специально разработанный «Дневник волонтера». Сама процедура получения рабочей тетради обязывала участников обучения более серьезно и вдумчиво отнестись к информации, получаемой на тренинге. В дневнике ребята записывали свои вопросы, возникающие во время обучения и в промежутках между занятиями, обсуждали свои записи, ответы на вопросы других участников группы. Хорошая полиграфия и качественные материалы, представленные в дневнике, способствовали формированию самоуважения волонтеров, повышению их статуса в среде ровесников.

В модуле, формирующем навыки работы со сверстниками, особое внимание было уделено навыкам оказания помощи человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию. В процессе обучения были использованы такие технологии, как решение проблем посредством проведения мозгового штурма; анализ имеющихся ресурсов (временных, интеллектуальных, физических, служб, оказывающих помощь и поддержку, ближайшего окружения); принятие решения с опорой на свою иерархию жизненных ценностей и др. Нужно отметить, что в связи с тем, что данные знания и навыки были развиты недостаточно, именно обучение им было наиболее востребовано участниками тренинга. Высокий уровень мотивации участников тренинга оказывать помощь своим сверстникам, овладение навыками оказания помощи обеспечивали высокую вероятность оказания эффективной

помощи своим сверстникам и другим представителям ближайшего окружения, испытывающим различные жизненные трудности.

В процессе проведения тренинга происходило изменение иерархии жизненных ценностей с помощью наводящих вопросов тренера. Так, ценность «здоровье» многими участниками выдвигалась на первое место после вопроса: «Мог бы ты пожертвовать своим здоровьем, например, отдать почку, члену своей семьи?», участники отвечали в большинстве случаев утвердительно и меняли местами карточки с ценностями, выдвигая на первое место семью, что приводило к пониманию, что ценность здоровья является утилитарной и служит другим нашим стремлениям, а ценность «семья, близкие» является более важной и несет за собой ответственность члена семьи за то, что с ними происходит. Таким образом, постепенно у участников происходил сдвиг с концентрации на себе, своих эмоциях и проблемах на то, что чувствуют и думают представители его ближайшего окружения. Такое и подобные упражнения позволяли развивать у участников чувство эмпатии, альтруистические качества, равнодушие к бедам и проблемам других людей, а также не только осознать себя частью общества, но и понять свою роль в этом обществе и возможность на него повлиять.

Многочисленные упражнения, направленные на формирование компетентности в общении, позволили участникам получить навыки установления и поддержания контакта со своими сверстниками, повысить свою самооценку, получить признание и поддержку от других участников группы, приобрести навыки активного слушания и эффективного взаимодействия как с группой, так и с отдельным человеком.

Особое место в программе было уделено модулю профилактики поведения высокой степени риска. Ребята познакомились подробнее с такими проблемами, как наркомания, алкоголизация, табакокурение, узнали способы защиты от заражения ВИЧ-инфекцией. Также в этом модуле были рассмотрены вопросы, связанные с проблематикой суицидального поведения: осознание собственной позиции в отношении проблемы суицидов, осуждение существующих мифов по проблеме, знакомство с основными подходами в профилактической работе.

Дополнительными формами обучения стали: участие волонтеров в ток-шоу (дискуссии с привлечением экспертов и демонстрацией видеоматериала).

териалов), постановках социального театра «Без вредных привычек», в обсуждении спектаклей совместно со зрителями. Темами для дискуссий послужили такие темы, как «Пять минут до...» по проблеме рискованного поведения, «Моя хата с краю» по проблеме равнодушия к бедам других, «Твое здоровье в твоих руках» по проблеме ответственного отношения к своей жизни и здоровью. Экспрессивность и эмоциональность происходящего вовлекала как волонтеров, так и приглашенных школьников в совместное проживание проблемных ситуаций, связанных с принятием жизненно важных решений. Подготовка таких массовых мероприятий позволила закрепить у волонтеров, работающих по программе «Спасти от пропасти», полученные на тренингах знания и навыки, приобрести опыт реализации своих взглядов и убеждений в среде сверстников.

Результаты диагностических срезов свидетельствуют об изменении у подростков ценностных приоритетов, убеждений и установок в отношении своего здоровья, здоровья других людей, рискованного поведения, готовности следовать правилам безопасности, избеганию конфликтных ситуаций. Отрадно, что в наибольшей степени позитивная динамика наблюдалась в блоке формирования убеждений, ориентированных на безопасный и здоровый образ жизни, необходимость оказывать поддержку другим людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

После цикла занятий мы провели небольшой опрос среди волонтеров. Самым распространенным ответом на вопрос: «Почему именно у меня появился Дневник волонтера?» был такой ответ: «Потому что я обладаю качествами волонтера, и именно я могу помочь человеку в трудной ситуации».

Ожидания от занятий были следующие: подростки хотели познакомиться с людьми, которые так же, как и они, заинтересованы в том, чтобы помогать другим людям, найти единомышленников; узнать о том, как грамотно реагировать в трудных ситуациях и помочь другим справляться с проблемами; побольше узнать о молодежных проблемах, чтобы самому не попадать в трудные ситуации.

На вопрос, чему научились ребята на занятиях, участники программы отвечали так: «Я поняла, что человеку часто бывает нужна помощь, даже если он ее не просит или отвергает»; «Лучший способ вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это научить этому друго-

го»; «Такие ценности, как жизнь и здоровье, нужно всячески пропагандировать. И работа волонтеров заключается не только в проведении акций и тренингов, а в продвижении целой культуры. Главный успех – в умении показывать достойный пример»; «В современном мире очень многие заинтересованы в том, чтобы сбить нас с толку, наша задача состоит не столько в том, чтобы уметь сопротивляться негативу, а в том, чтобы предложить нашим сверстникам альтернативу компьютерной, химической зависимости, подростковым депрессиям, стрессам и учебным перегрузкам, равнодушию и жестокости». Участие в добровольческих мероприятиях, со слов волонтеров, ощущение нужности, собственной значимости, уверенности в возможности разрешения различных жизненных ситуаций повышает авторитет в глазах сверстников, появляется убеждение, что «от тебя в этом мире что-то зависит и ты можешь многое изменить, хотя бы для начала свою жизнь».

Для некоторых ребят было важно само наличие дневника: «Это круто – иметь Дневник волонтера». Все участники программы отметили, что в дневнике не было ничего лишнего, все было важно. На следующем этапе работы волонтеры уже самостоятельно проводили тренинги по профилактике суицидального поведения, на которых отрабатывали социально-психологические навыки, необходимые для оказания помощи другим. В полном объеме обучение с помощью подготовленных волонтеров прошли 142 учащихся образовательных учреждений г. Ульяновска и Ульяновской области, вводный курс (2 часа) прослушало еще 120 учащихся 7-10 классов. На занятиях в качестве наблюдателей и в последующем супервизоров присутствовали педагоги и психологи образовательных учреждений.

Если говорить о конкретных результатах реализации проекта, то можно отметить, что подготовлено 15 молодежных лидеров из числа подростков для работы волонтерами в среде сверстников; повысился уровень информированности подростков по проблеме суицидального риска и вариантам выходов из сложных жизненных ситуаций (142 подростка участвовали в семинарах, которые проводили сами волонтеры); на практике отработана технология подготовки волонтеров для осуществления деятельности, направленной на снижение уровня суицидального риска, предупреждение суицидальных попыток и их рецидивов в подростковой среде; у во-

лонтеров была сформирована мотивация оказания помощи своим сверстникам, также они овладели первичными навыками ее оказания. В профилактическую деятельность по снижению уровня суицидального риска было вовлечено 10 специалистов из числа психолого-педагогических кадров школ г. Ульяновска.

Как показатель вовлеченности и искренней заинтересованности волонтеров в успехе проекта можно расценивать выдвинутую ими инициативу создать выездную группу волонтеров для проведения экспресс-тренингов в районах Ульяновской области по проблематике профилактики суицидального риска. И уже 8 декабря 2015 года состоялся выезд команды волонтеров совместно с руководителем в Новоспасский район для организации спектакля по проблеме рискованного поведения (80 человек) с последующим его обсуждением, а также для проведения двух мастер-классов по технологии организации школьных интерактивных социальных театров, направленных на обсуждение подростковых проблем (участвовало 50 человек).

Участие волонтеров в обсуждении спектакля Ульяновского театра кукол «Фрекен Жюли» очень органично влилось в программу обучения по проблеме профилактики суицидального риска. В спектакле показана драма девушки, оказавшейся в трудной жизненной ситуации. История Жюли заканчивается трагически – совершением самоубийства. Что ее привело к этому, был ли другой выход из ситуации – эти вопросы стали предметом обсуждения спектакля при помощи волонтеров с другими зрителями. Глубокое сопереживание героине, анализ причин возникшей ситуации и возможных выходов из нее, исключая суицидальный способ разрешения, стали хорошим опытом для всех участников обсуждения.

Несомненно, адекватное раскрытие в подростковой среде такой непростой и деликатной темы, как проблема суицидального поведения, задача не из легких. И все-таки проект «Спасти от пропасти» можно считать успешным и эффективным. Его успешность определялась несколькими факторами: в организации, разработке программ обучения волонтеров и психологов-педагогов принимали участие высококвалифицированные кадры, имеющие большой опыт работы в практической суицидологии; методологической и теоретической основой реализации проекта выступила Ти-

повая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся, разработанная членами коллектива; фактически была создана команда единомышленников (психологов образовательных организаций), которые активно помогали в осуществлении проекта; реализация проекта осуществлялась на основе принципов и технологии «равный – равному», которые являются весьма эффективными и представляют собой модификацию программы современного молодежного краудсорсинга (уровень сверстников).

В процессе реализации проекта достигнута основная задача – повышение ценности собственной жизни. Использование активных методов обучения волонтеров позволило создать все условия для восприятия информации по проблеме суицидального риска участниками проекта, сформировать коммуникативные навыки, умение работать в команде, способность распределять свои ресурсы и запрашивать помощи у других.

Интересно было получить обратную связь от педагогов и родителей подростков, участвовавших в программе; они отметили большую раскрепощенность детей после занятий, позитивный эмоциональный настрой, готовность устанавливать новые социальные связи и более эффективно сотрудничать.

Выдающийся отечественный социальный психолог Г. М. Андреева отмечала, что психолог должен уметь не только диагностировать, консультировать, но и тревожить общественную совесть. Воплощением этой заповеди стало обсуждение основных результатов проекта «Спасти от пропасти» на больших научных форумах, в частности, на Всероссийской конференции с международным участием «От истоков к современности», посвященной 130-летию организации Психологического общества при Московском университете; на ежегодной Межрегиональной научно-практической конференции «Образование и психологическое здоровье» (г. Самара, Тольятти). На пленарном заседании с докладом «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних: настоящее и будущее» выступила О. И. Ефимова; также она руководила заседанием круглого стола «Профилактика кризисных состояний детей и подростков», в рамках которого выступила с докладом «Возможности волонтерского движения в про-

филактике суицидального поведения подростков» и презентовала «Дневник волонтера», разработанный в ходе реализации проекта «Спасти от пропасти». В результате живого и заинтересованного разговора некоторые представители других регионов России выразили желание наладить сотрудничество и уже на базе их организаций осуществить проекты, направленные на подготовку волонтеров по проблеме профилактики суицидального риска.

С полной уверенностью можно сказать о том, что результаты осуществления проекта «Спасти от пропасти» не только вносят весомый вклад в расширение различных форм превенции суицидального риска, но и фактически являются апробацией превентивной программы, которая может быть распространена во всех регионах России.

Литература

1. Дневник волонтера. Рабочая тетрадь для учащихся 8-10-х классов / сост. О. И. Ефимова ; под ред. О. И. Ефимовой, А. Н. Бубновой. – М. : АНО «ЦНПРО», 2015. – 32 с.
2. Ефимова, О. И. Научно-прикладные аспекты изучения суицидальной активности несовершеннолетних. Наука для образования : кол. моногр. / О. И. Ефимова, Н. Ю. Синягина, Е. Г. Артамонова. – М. : АНО «ЦНПРО», 2015. – С. 163-177.
3. Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики : сб. материалов междунар. практич. конф. / сост. и науч. ред. Н. Ю. Синягина, Н. В. Зайцева, Е. Г. Артамонова. – М. : АНО «ЦНПРО», 2013. – 99 с.
4. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска : методическое пособие / сост. и науч. ред. Е. Г. Артамонова, О. И. Ефимова. – М. : АНО «ЦНПРО», 2014. – 224 с.

Научное издание

Ефимова О. И., Салахова В. Б., Сероштанова Н. В.

**«СПАСТИ ОТ ПРОПАСТИ»,
ИЛИ НАУЧНО-ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ
ИЗУЧЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Монография

Директор Издательского центра *Т. В. Филиппова*
Редактирование и подготовка оригинал-макета *Г. И. Петровой*
Оформление обложки *Н. В. Пеньковой*

Подписано в печать 18.10.17.
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 19,3. Уч.-изд. л. 16,5.
Тираж 500 экз. Заказ № 141/

Оригинал-макет подготовлен в Издательском центре
Ульяновского государственного университета
432017, г. Ульяновск, ул. Л. Толстого, 42

Отпечатано с оригинал-макета в Издательском центре
Ульяновского государственного университета
432017, г. Ульяновск, ул. Л. Толстого, 42