

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4» гп. Пойковский

ПРОГРАММА

по профилактике суицидального поведения среди детей и подростков

«Перекрёсток»

автор программы:
Лошкарёва Татьяна Алексеевна
Педагог-психолог



пгт. Пойковский

Содержание:

		стр.
1.	Информационная карта программы.	3
2.	Пояснительная записка.	4
2.1.	Актуальность программы.	5
2.2.	Цели и задачи программы.	5
2.3.	Основные направления деятельности.	6
3.	Механизмы реализации программы	6
3.1.	Этапы реализации программы.	6
3.2.	Содержание программы.	7
3.3.	Содержание основных понятий.	8
3.4.	Принципы реализации программы.	15
3.5.	Система программных мероприятий.	16
3.6.	Ожидаемый результат.	19
4.	Условия реализации Программы.	20
4.1.	Нормативно-правовые условия.	20
4.2.	Материально-технические условия.	20
4.3.	Кадровые условия.	20
4.4.	Структура управления.	21
5.	Смета расходов на реализацию программы.	22
6.	Анализ, оценка и динамика результатов деятельности в сфере профилактики.	23
6.1.	Программа психологических тренингов.	24
	Список литературы.	43
	Приложения.	44

1. Информационная карта программы.

Полное наименование программы	Программа по профилактике суицидального поведения среди детей и подростков «Перекрёсток»
Разработчик программы (ФИО, должность)	Лошкарёва Татьяна Алексеевна, Педагог-психолог
Цель программы	Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся образовательных учреждений.
Основные задачи программы	- выявление детей «группы риска»; - координация деятельности служб психолого-педагогического сопровождения по профилактике суицидального поведения; - пропаганда здорового образа жизни.
Адресат (для кого, количество участников, география участников)	Обучающиеся МОБУ «СОШ №4», возраст 6,5-18 лет
Место реализации	МОБУ «СОШ №4»
Сроки реализации программы	- подготовительный: сентябрь 2020г.; - основной: октябрь 2020 апрель 2025г.; - этап анализа и корректировки – май 2020г., 2025г.; - итоговый: май 2025г.
Основные направления деятельности Программе	- Работа с обучающимися; - Работа с родителями; - Работа с педагогами.
Прогнозируемые результаты Программы	- создать эффективную систему выявления детей «группы риска» и реабилитации подростков и их семей, находящихся в социально опасном положении; - наладить координацию и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций, службы психолого-педагогического сопровождения в, занимающихся профилактикой суицидального поведения несовершеннолетних; - расширить возможности пропаганды здорового образа жизни, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательных учреждениях.
Адрес учреждения, телефон	628331 Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Нефтеюганский район, гп. Пойковский, 5 микрорайон, дом 1, т/ф. 218387

2. Пояснительная записка.

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

Р. Алеев

В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растёт, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребёнка.

Педагогам-психологам приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями.

В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди подростков и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире.

Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чужеродности и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьёй отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

2.1.Актуальность программы.

Профилактики детских суицидов становится особенно актуальным в школе, где проблемы только зарождаются, достигая своего апогея в подростковом и юношеском возрасте, где лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить с собой, а в остальных 90% - это крик о помощи.

Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования беспелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невозможная утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффективности действий.

2.2. Цель и задачи программы:

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся образовательных учреждений.

Задачи программы:

- выявление детей «группы риска»;
- координация деятельности служб психолого-педагогического сопровождения по профилактике суицидального поведения;
- пропаганда здорового образа жизни.

2.3. Основные направления деятельности:

1. Работа с обучающимися;
2. Работа с родителями;
3. Работа с педагогами.

3. Механизм реализации программы.

3.1. Этапы реализации программы

Большое значение в теории и практике современной суицидологии придаётся проблеме психологической профилактики суицидальных проявлений. Существует два основных этапа профилактики суицидального поведения: первичная и вторичная.

Первичная профилактика суицидального поведения:

- совершенствование социальной жизни обучающихся;
- устранение социальных факторов, способствующих формированию и проявлению суицидального поведения;
- воспитание социально-позитивной, ориентированной личности.

Вторичная профилактика суицидального поведения:

- определение факторов риска и выделение групп профилактического учёта;
- раннее и активное выявление лиц с нервно-психическими нарушениями;
- медицинская коррекция выявленных заболеваний и психических нарушений.

Комплексная программа профилактики суицидального поведения должна быть направлена на решение следующих задач:

- своевременное распознавание и ликвидация состояний, несущих реальную угрозу самоубийства;
- раннее выявление суицидальных тенденций среди определённого контингента школьников;
- применение необходимых профилактических мер;
- регистрация и учёт покушений и самоубийств;
- проведение широкой психологической работы среди учащихся;
- пропаганда правовых знаний среди школьников.

Сроки реализации программы:

- - подготовительный: сентябрь 2020г.;
- - основной: октябрь 2020– апрель 2025г.;
- - этап анализа и корректировки – май 2020г., 2025г.;
- - итоговый: май 2025г.

Модель суицидальной профилактики

«Уровни профилактики суицида в образовательной среде»

Первый уровень – общая профилактика

Цель - повышение групповой сплоченности в школе.

Мероприятия.

Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Второй уровень – первичная профилактика

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия

1. Диагностика суицидального поведения
2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.
3. Класные часы, круглые столы, стендовая информация
4. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства

Третий уровень – вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства

Мероприятия

1. Оценка риска самоубийства
2. Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Четвертый уровень – третичная профилактика

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия

1. Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

3.2. Содержание программы

Исходя из цели и задач программы работа проводится по трем блокам:

1. Выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей, находящихся в социально опасном положении:

- создание электронной базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению;
- проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска.

2. Координация и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций, службы психолого-педагогического сопровождения в ОУ по профилактике суицидального поведения подростков.

3. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательных учреждениях:

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

3.3. Содержание основных понятий.

Суицид – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка – это целенаправленные действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

Суицидальные замыслы – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

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

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Кто подвержен суициду.

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

- предыдущая (незаконченная) попытка суицида. (парасуицид). По данным некоторых источников процент достигает 30%;
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- тенденции к самоповреждению (аутоагрессия);
- суициды в семье;
- хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов, наркотики и алкоголь представляют собой относительно летальную комбинацию. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы;
- аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии (психопатологические синдромы);
- хронические или смертельные болезни;
- тяжёлые утраты, например смерть супруга (родителя), особенно в течение первого года после потери;
- семейные проблемы: уход из семьи или развод родителей.

Специалисты, сталкивающиеся с такими подростками, друзья и их семьи должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Люди могут попасть в группу риска, что еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Как заметить надвигающийся суицид.

Суицидально опасная референтная группа. Подростки: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками,

отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие.

- Сверхкритичные к себе.
- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.
- Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- 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 работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

<p>Внешний вид и поведение</p>	<p>Тоскливое выражение лица (скорбная мимика) Гипомимия Амимия Тихий монотонный голос Замедленная речь Краткость ответов Отсутствие ответов Ускоренная экспрессивная речь Патетические интонации Причитания Склонность к нытью Общая двигательная заторможенность Бездеятельность, адинамия Двигательное возбуждение</p>
<p>Эмоциональные нарушения</p>	<p>Скука Грусть Уныние Угнетенность Мрачная угрюмость Злобность Раздражительность Ворчливость Брюзжание Неприязненное, враждебное отношение к окружающим Чувство ненависти к благополучию окружающих Чувство физического недовольства Безразличное отношение к себе, окружающим Чувство бесчувствия</p>

	<p>Тревога беспредметная (немотивированная) Тревога предметная (мотивированная) Ожидание непоправимой беды Страх немотивированный Страх мотивированный Тоска как постоянный фон настроения Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг</p>
Психические заболевания	<p>депрессия невроты, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой маниакально-депрессивный психоз шизофрения</p>
Оценка собственной жизни	<p>Пессимистическая оценка своего прошлого Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния Отсутствие перспектив в будущем</p>
Взаимодействие с окружающим	<p>Нелюдимость, избегание контактов с окружающими Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью Склонность к нытью Капризность Эгоцентрическая направленность на свои страдания</p>
Вегетативные нарушения	<p>Слезливость Расширение зрачков Сухость во рту (“симптомы сухого языка”) Тахикардия Повышенное АД Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха Ощущение комка в горле Головные боли Бессонница Повышенная сонливость Нарушение ритма сна Отсутствие чувства сна Чувство физической тяжести, душевной боли в груди То же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе) Запоры Снижение веса тела Повышение веса тела Снижение аппетита Пища ощущается безвкусной Снижение либидо Нарушение менструального цикла (задержка)</p>
Динамика состояния в течение суток	<p>Улучшения состояния к вечеру Ухудшение состояния к вечеру</p>

Предотвращение суицидальных попыток.

Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.

Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.

Формирование компенсаторных механизмов поведения.

Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

Что можно сделать для того, чтобы помочь?

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что подросток действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если подросток страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями,

нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь, таким образом, близкие люди способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным подростком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства? Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать беспокойство его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа: «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите

поработать об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность.

Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с друзьями, с родителями или из-за развода родителей. Подросток может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для подростка. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющегося для него значимое достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными подростками является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой подросток может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу остроумно заметил: «Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы тех, кто утратил надежду». Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть *не* может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни молись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни.

Надежды должны быть обоснованны: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой «доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана». Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?» Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, всё окружающее кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций.

Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Уильям Джеймс считал суицид религиозным заболеванием, излечить которое может вера. Многие священнослужители являются превосходными консультантами — понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению

психиатрическая помощь не является роскошью богатых. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать, о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о лицах, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой — они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный подросток не адаптируется в жизни.

3.4. Принципы реализации программы

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

Ожидаемый результат.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде

Достоинства программы: В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приёмов, способствующих самовыражению каждого ученика;

- В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учётом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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

3.5. СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Просвещение и профилактика			
Учащиеся			
№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	в течение года	Соц. педагог
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	сентябрь	Соц. педагог
3	«Наш выбор - жизнь»: акция 8 кл.	сентябрь	Педагог-психолог
4	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями риска	в течение года	Соц. педагог
5	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей	каникулярное время	Соц. педагог
6	Тренинг «Учимся строить отношения» 9кл.	октябрь	Педагог-психолог
7	«Что такое хорошо и что такое плохо»	октябрь	Кл. руководители
8	Игра для учащихся 5–х классов «Колбочка» (интеграция «отверженных»)	октябрь	Психолог
9	Как научиться жить без драки	ноябрь	Волонтёры
10	Как преодолеть тревогу 5кл.	ноябрь	Педагог-психолог
11	Психологическое занятие «Умей управлять своими эмоциями» 11 кл	ноябрь	Педагог-психолог
12	Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.)	декабрь	Соц. педагог
13	Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.)	декабрь	Соц. педагог
14	Круглый стол по профилактике суицида: «Я управляю стрессом»	декабрь	Педагог-психолог
15	Тренинг «Обидчивость, несдержанность, раздражительность...» 6 кл.	январь	Педагог-психолог
16	Я и моё здоровье как ценность	январь	Валиолог
17	Диспут «Дети и родители. Давайте понимать друг друга»	февраль	Педагог-психолог
18	Игра «В чём смысл жизни?» 10кл.	февраль	Кл. руководитель

19	Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания.	февраль	Валиолог
20	Игра – тренинг «Дружба – главное чудо»	март	Педагог-психолог
21	«Как сказать Нет!» 8кл.	март	Соц. педагог
22	Кл. час «Здоровье человека»	апрель	Педагог-психолог
23	Беседа – диспут «Мои жизненные цели»	май	Педагог-психолог
24	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам ГИА (тренинговые занятия 9 кл)	по плану	Педагог-психолог
25	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся при подготовке к выпускным экзаменам ЕГЭ по программе «Путь к успеху» (11 кл.)	по плану	Педагог-психолог
26	Тренинговые занятия по программе «Мне трудно в пятом классе» (для неадаптированных детей)	в течение года	Педагог-психолог
27	Гр. занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор»		Педагог-психолог
28	Психокоррекционная группа с неадаптивными детьми (5 кл.)	в течение года	Педагог-психолог
29	Занятие с элементами тренинга «Подросток и конфликты»		Кл. руководитель
Педагоги			
1	Профилактика суицидальных попыток среди подростков.(для классных руководителей 1-11кл.)(памятки).	ноябрь	Педагог-психолог
2	Семинар кл. руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных школьников»	декабрь	Завуч по ВР
3	Социально – педагогическая помощь при суицидальном поведении	февраль	Соц. педагог
4	«Психологическая помощь в кризисных ситуациях»	март	Педагог-психолог
Родители			
1	Родительский лекторий: Как помочь ребёнку в трудной жизненной ситуации	октябрь	кл. руководитель
	«Столкновение с суицидом»	октябрь	КЦСОН «Забота» психолог

	«Воспитание не насилием в семье»	октябрь	КЦСОН «Забота» Педагог-психолог
	«Влияние тревожности на статусное положение подростка в классе»	ноябрь	Педагог-психолог
	Трудный возраст или советы родителям	ноябрь	соц.педагог
	Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества	февраль	Педагог-психолог
	Уголовная ответственность несовершеннолетних	март	Соц. педагог инспектор
2	Диспут «Позитивное и негативное в поведении ребенка: как к этому относиться»	апрель	Соц. педагог

Диагностика

Учащиеся			
1	Исследование социального статуса	ежегодно	Кл. руководитель
2	Социометрия	по плану	Педагог-психолог
3	Исследование уровня адаптации (1,5,10 кл.)	по плану	Педагог-психолог
4	Исследование уровня тревожности тест «Филлипс»	по плану	Педагог-психолог
5	Шкала социально психологической адаптации (СПА) 9 кл	по плану	Педагог-психолог
6	Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)	по запросу	Педагог-психолог
7	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации	по запросу	Педагог-психолог
8	«Диагностика отклоняющегося поведения»	дети группы риска	Соц. педагог
9	Шкала самооценки	по запросу	Педагог-психолог
10	Изучение психолого-возрастных особенностей подростков. - диагностика уровня адаптации - личностных особенностей - психологическая готовность к переходу в среднее звено - диагностика познавательной сферы - взаимоотношения со сверстниками - профессиональное самоопределение - диагностика агрессивного поведения	по плану	Педагог-психолог

Родители			
1	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	по запросу	Педагог-психолог
2	Опросник родительского отношения (А.Варга, В. Столин)	по запросу	Педагог-психолог
Коррекция			
1	Занятие «Ты и я – такие разные» - для подростков 5-6 класс	октябрь	Педагог-психолог
2	Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс	ноябрь	соц.педагог
3	Адаптационные тренинги «Первый раз в пятый класс»	сентябрь-ноябрь	Педагог-психолог
4	Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» 7 кл.	декабрь	соц. педагог
5	Тренинг уверенности (для старшеклассников)	февраль	Педагог-психолог
6	Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (для старшеклассников)	по запросу	Педагог-психолог
7	Коррекция поведения обучающихся, нуждающихся в этом (агрессия, тревожность, адаптация, коммуникативное общение)	в течении года	Педагог-психолог
8	Программа тренинговых занятий по программе	в течении года	Педагог-психолог

3.6. Ожидаемый результат:

- создать эффективную систему выявления детей «группы риска» и реабилитации подростков и их семей, находящихся в социально опасном положении;
- наладить координацию и межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций, службы психолого-педагогического сопровождения в, занимающихся профилактикой суицидального поведения несовершеннолетних;

- расширить возможности пропаганды здорового образа жизни, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся в образовательных учреждениях.

4. Условия реализации программы.

4.1. Нормативно-правовые условия.

- Конвенция о правах ребенка;
- Конституция РФ;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный закон от 24.07. 1998 г. «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».

4.2. Материально-технические условия.

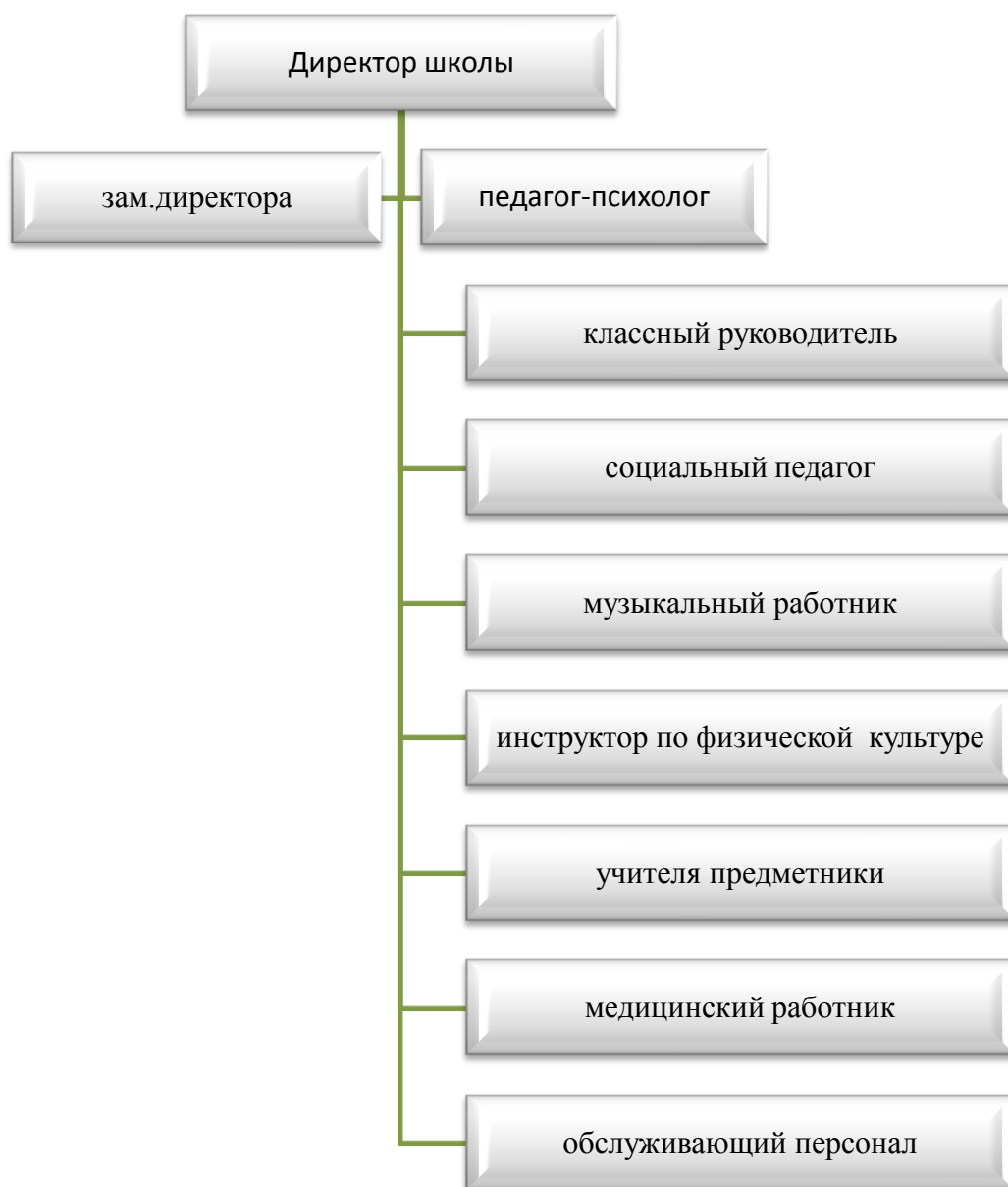
- спортивный зал;
- школьная библиотека;
- игровая площадка;
- спортивная площадка;
- кабинеты;
- ТСО;
- художественные средства, игры настольные и др.;
- хозяйственный инвентарь.
- аудиотека, фонограммы
- канцелярские принадлежности
- компьютер с выходом в Интернет, принтер, ксерокс, мультимедийный проектор.

4.3. Кадровые условия.

В реализации программы участвуют:

- педагог-психолог,
- социальный педагог;
- классный руководитель;
- учителя-предметники;
- музыкальный работник;
- организатор по культурно массовой работе;
- инструктор по физической культуре;
- медицинский работник;
- обслуживающий персонал;

4.4. Структура управления программы.



5. Смета расходов на реализацию программы.

№	Наименование товара	Ед. измерения	Количество	Цена	Сумма
1.	Ватман А2	шт	20	15	300
2.	Бумага Colours А4	шт	10	400	4000
3.	Бумага для орг.техники А4	шт	10	250	2500
4.	Бумага цветная бархатная	шт	10	80	800
5.	Маркер текстовыделитель	шт	10	20	200
6.	Фломастеры «Centropen» 12 цветов	шт	30	70	2100
7.	Ножницы канцелярские «ErichKrause»	шт	20	70	1400
8.	Клей карандаш «ErichKrause»	шт	20	40	800
9.	Мелки цветные	шт	20	20	400
10.	Карандаши цветные «KOH-I-NOOR»	шт	20	100	2000
11.	Гуашь «De Luxe» художественная	шт	10	140	1400
12.	Шарики воздушные (100 шт в уп)	уп	3	1000	3000
13.	Диплом, грамота	шт	353	10	3530
14.	Скотч двухсторонний 38/10	шт	10	50	500
15.	Скотч прозрачный 48/36	шт	10	75	750
	ИТОГО				23680

6. Анализ, оценка и динамика результатов деятельности в сфере профилактики.

В МОБУ «СОШ №4» реализован план информационной кампании:

- размещение в средствах массовой информации местного уровня материалов по профилактике суицида.
- проведение ежегодной выставки рисунков «Мир добра»;
- мероприятия в рамках «Недели психологии»;
- месячника «Правового воспитания и толерантности», «Здорового образа жизни»;
- акция по добровольному тестированию школьников на предмет употребления наркотиков со слоганом «Живи без ошибок».

К деятельности на уровне межведомственного взаимодействия привлекаются специалисты комплексного центра социального обслуживания населения «Забота», органов внутренних дел, территориальной службы по контролю за оборотом наркотиков, медицинских учреждений. Составлен план межведомственного взаимодействия, который включает различные виды деятельности:

- Учебная работа - учебные занятия, где затрагивается тематика профилактики злоупотребления ПАВ и формирования ЗОЖ.
- Профилактическая работа - тематические психологические тренинги, акции, творческие конкурсы, праздники, выступления агитбригад и т.д., организация внеурочной деятельности учащихся.
- Диагностическая работа - тестирование, анкетирование и диагностика учащихся, проведение мониторинга уровня наркотизации учащихся и оценки эффективности профилактической работы.
- Работа с классными руководителями - тематические методические объединения, обучающие семинары, круглые столы, педсоветы, семинары-совещания и т.п.
- Работа с родителями - родительские собрания общешкольные, классные, занятия с родителями, проведение индивидуальных и (или) групповых консультаций.

С 01 сентября 2012 года осуществляет свою деятельность **волонтерский отряд «Данко»**, деятельность которого направлена на пропаганду здорового образа жизни, профилактику алкоголизма, наркомании, табакокурения. Волонтеры активно участвуют в организации и проведении мероприятий профилактической направленности (акции «Мы выбираем будущее!», «Умей сказать «Нет!»», окружная волонтерская акция «Территория добра», тренинги «Равный-равному» и т.д.). Стоит отметить занятость молодежи волонтерской деятельностью по принципу «Равный-равному», которая позволяет научить молодёжь распространять принципы здорового образа жизни среди своих сверстников и самому стать источником положительного влияния.

Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения, психологического обследования. Системой воспитательной работы (классные часы, тренинговые занятия, беседы, диспуты, дни здоровья); совместная работа со структурами: лекции, консультации, индивидуальные собеседования, направленные на улучшение эмоционального состояния обучающихся, профилактику заболеваний ВИЧ/ СПИД, реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации. Мероприятия по профилактике суицида способствуют более глубокому изучению ценностных приоритетов обучающихся, позволяют каждому обучающемуся задуматься о своих целях и будущем.

Результат работы: в классных детских коллективах нет детей - изгоев, налажены доверительные отношения классных руководителей и учащихся, своевременно предотвращаются конфликтные ситуации в классе, происходит позитивное изменение личностных характеристик детей, родители обращаются за педагогической и психологической помощью к педагогу-психологу, администрации школы, учителям. Проводимые мониторинги в школе показывают спад не адаптированных детей,

тревожных, детей с низкой самооценкой. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать трагедий.

В нашей школе случаев попытки суицида и завершённого суицида за период с 2013 – 2015 г.г. не зарегистрировано.

Возрастные группы/ количество	Общее число детей возрастной группы			Обучающихся, находящихся в «группе риска» по суицидальному поведению			Случаев суицидов и суицидальных попыток среди обучающихся			Предотвращенных случаев суицидальных попыток среди обучающихся		
	2013	2014	2015	2013	2014	2015	2013	2014	2015	2013	2014	2015
7-10 лет	368	371	392	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11-16 лет	361	357	383	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17-18 лет	75	81	57	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Следовательно, можно сделать вывод, что данная программа результативна. Организованная, таким образом, работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений. Во избежание роста детей группы риска и случаев попытки суицида и суицида мы пришли к выводу о необходимости работы по программе «Перекрёсток» в 2013 – 2016 гг. Программ «Перекрёсток» может быть реализована в любой образовательной организации.

6.1. Программа психологических тренингов.

Составила:
педагог-психолог
Лошкарёва Т.А.

В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Работая в школе, нам педагогам-психологам, приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями.

В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми.

Данный тренинг направлен на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья детей и подростков, нормализацию межличностных отношений, на развитие чувства собственного достоинства и преодоление неуверенности в себе, на мышечную релаксацию и на включение механизмов саморегуляции.

Программа тренинга предназначена для подростков и включает 12 занятий.

Основные задачи тренинга:

- самопознание внутренних психических актов и состояний
- формирование устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения
- выработка механизмов саморегуляции на основе сознательного волевого усилия
- создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса
- создание психологического настроения на дальнейшую деятельность

Для проведения занятий используется сенсорная комната или зал, фонотека музыкальных компакт-дисков для релаксации, включающая аудио-иллюзии, водные стихии, сны ангела, звуки океана и леса, классика-1 – классика-6; канцелярские принадлежности.

Занятие 1.

Цель занятия: создание благоприятных условий для работы группы, снятие напряжения, раскрепощение и объединение подростков, создание высокого эмоционального подъема.

Разминка «Раскол льда». Все участники стоят в кругу. Ведущий хлопает в ладоши, затем передает хлопок соседу справа или слева. Хлопок передается из ладошек в ладошки. Когда участник получит хлопок, он передает его следующему. Таким образом, хлопок обойдет весь круг и вернется к ведущему. Далее хлопок можно пустить в обратную сторону.

Разминка «Смена мест». Все участники сидят в кругу, один стул убирается из общего круга. Ведущий становится в центр и говорит: «Меняются местами те, кто...». Далее ведущий называет какое-то качество или черту, присутствующую у большинства игроков, а также и у самого ведущего. Например, «... те, кто в черных ботинках». Участники встают с мест и быстро стараются занять места на противоположной стороне круга. С сидящим рядом меняться нельзя. Тот, кому не хватило места, встает на место ведущего. Вначале игры оговаривается, что не нужно толкать других участников, надо бережно относиться друг к другу. После завершения упражнения тренер задает вопросы: Как вы думаете, зачем это упражнение? Какие чувства вы сейчас испытываете? А какие чувства бывают вообще? (радость, грусть, страх, тревога и др.), Настроение изменилось? А теперь нас тупило время познакомиться.

Упражнение «Интервью». Все участники делятся на пары и в течение 5 минут задают друг другу вопросы с целью узнать как можно больше о своем новом партнере и не просто имя, откуда он, где учится, хобби, но и что-нибудь необычное. Сначала один человек задает вопросы, затем по команде ведущего, позиции в паре меняются, и уже второй выступает в роли корреспондента. Необходимо подчеркнуть, что потом надо будет представить своего собеседника перед всеми. Когда участники в паре возьмут друг у друга интервью, начинается представление своих собеседников. Представление осуществляется по кругу и включает в себя имя и ту информацию, которую ребята узнали друг о друге в интервью.

Игра «Хип-хоп»: если ведущий говорит «хип»- назвать соседа слева, если «хоп»- справа. Тот, кто ошибся становится ведущим.

Упражнение «Ожидания и опасения». Упражнение проводится в командах. Участникам предлагается на листе ватмана нарисовать контур человека. Внутри человечка участники пишут все свои ожидания, связанные с тренингом, а снаружи- опасения. Ожидания и опасения могут быть связаны с психологическим климатом в группе, целесообразностью тренинга и т.д. Когда работа будет завершена, можно предложить «оживить» своего человечка, дать ему имя, нарисовать лицо. Затем каждая команда представляет своего человечка. Закончить это упражнение необходимо словами: «Надеемся, в ходе нашего тренинга ваши опасения развеются, а ожидания оправдаются».

Построение скульптурных групп. Ведущий придает членам группы определенную позу и называет полученную композицию. Упражнение облегчает процесс невербальной коммуникации.

Упражнения на вербальную и невербальную коммуникацию.

1. Ситуация: машина забрызгала прохожего, шофер вышел из машины извиниться. Тренировка адекватных коммуникаций.
2. Передача воображаемого предмета. Необходимо принять, угадать и передать по кругу(или предложить свой). Обсуждение.

Выработка правил нашей группы. Участникам предлагается задуматься и каждому индивидуально написать те правила работы в группе, которые помогут создать доброжелательную рабочую обстановку, на это 3 минуты. Затем ребята объединяются в свои команды и зачитывая индивидуально написанные правила, составляют список, с которым согласна вся команда. После этого составляется общий список правил, с которым будут согласны все. Список составляется следующим образом: каждая команда по очереди зачитывает одно из своих правил и объясняет, что включает в себя это правило. Если все участники согласны с данным правилом, то оно выписывается на лист ватмана. Когда все правила будут выписаны, участники продумывают санкции за их нарушение, вписывают санкции под правилами, а затем ставят свои подписи. Правила работы в группе (уважение, активность, здесь и сейчас, конфиденциальность, пунктуальность, и др.).

Упражнение «Необычный подарок». Сидя по кругу участники по очереди бросают мяч со словами «Я дарю тебе...» и называют необычный подарок.

Упражнение на релаксацию «Отдых у реки».

Сядьте удобно. Ощутите себя, осознайте свое тело, руки, ноги, спину, шею. Осознайте, что происходит в вашем теле. Ощутите очаги напряжения, зажимы, осознайте очаги напряжения, зажимы мышц лица, лба, глаз, плеч, шеи, спины, груди, живота, бедер, стопы. Осознайте все... И это кресло, в котором вы сидите, и комнату. Послушайте музыку. И могут возникнуть образы. Дайте место этим образам...

Музыкальная пауза...

И ты сидишь, и мы дышим вместе и одновременно, тебе не нужно помогать мне и не нужно мешать. Ты можешь не слушать или можешь слушать мой голос.

Мне известно, что ты любишь отдыхать у реки. Сейчас вспомни этот уголок, где тебе лучше всего отдыхается. И вы отдыхаете. И это вам необходимо, чтобы выплеснуть эмоции, разрядиться.

Я знаю, что ты любишь цветы, дивные анютины глазки и ромашки, нежные примулы и прелестные, с нежно-голубыми, как бирюза, лепестками, ярко-желтой, словно из золота сделанной серединкой, незабудки.

И особенно они крупные и красивые растут у медленно текущей реки...

Ты отдыхаешь, и рядом спокойная гладь воды, с лениво плавающей рыбой, интересно, может ли рыба чувствовать расслабленность и может ли дышать редко и глубоко... Плотно ли закрыты ваши глаза...

Отдыхая у реки, глядя вверх, ты можешь увидеть необыкновенно голубое небо, как лепестки незабудки и почувствовать бархатный ветерок, дурманящий аромат разноцветия...

Хочется для приятного ощущения и глубокого восприятия плотно закрыть глаза. Золотистость солнечного дня расслабляет тело как на мягкой зеленой траве, лежишь и отдыхаешь...

Бесконечная перспектива тепла и цвета, мягкая, обволакивающая – душа блаженствует... И никакой суеты, щемящей боли, нервной дрожи... Радость уединения, отрешения от мелочного, суетного, давящего...

Рядом журчит вода, миниатюрным водопадом струясь с камня на камень, осыпая прохладными брызгами траву вокруг. И ты подставляешь лицо под естественный душ, опускаешь руки в воду и чувствуешь прохладу воды, ласкающей твои руки. Это ощущение ни с чем не сравнимо! И могут возникнуть детские воспоминания.

Одуванчик – белый пушистый шарик на тонком стебельке. Ты дуешь на него, а затем смотришь, как маленькие белые парашютики улетают все дальше и дальше на легком стебельке.

Ты отдыхаешь...

Музыкальная пауза...

И перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь», сделайте глубокий вдох и выдох... откройте глаза... возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию...

Занятие 2.

Цель занятия: сплочение группы, закрепление имен участников, снятие барьеров в общении, актуализация жизненных ценностей, прояснение позиций участников в вопросах отношения к собственной жизни и к окружающим людям, профилактика деструктивных конфликтов.

Разминка. Участники, держась за руки, по команде создают круг, квадрат, треугольник, восьмерку.

Упражнение «Снежный ком». Все участники сидят в кругу. Ведущий называет свое имя и одно из качеств личности, но на ту букву, на которую начинается имя, например: Ольга – остроумная. Следующий участник называет имя и качество ведущего, затем свое имя и качество. Таким образом, каждый последующий называет по очереди все предыдущие имена и качества, а в конце говорит свое. Когда круг сомкнется, ведущий называет имена и качества всех участников.

«Игра в жмурки». С завязанными глазами необходимо поймать участника группы и назвать его имя. При этом разрушаются межличностные барьеры и на высоком эмоциональном подъеме детей происходит сплочение группы.

Упражнение «Карусель интересных тем». Участники рассчитываются на 1-2. Первые номера образуют внешний круг, вторые – внутренний, при этом вторые номера поворачиваются лицом к первым и находят себе пару. Парам предлагается в течение 2 минут поговорить на заданную тему. Сначала один участник говорит в течение минуты, а второй слушает, затем, по сигналу ведущего, ребята в паре меняются ролями, тот, кто говорил, становится слушателем. По окончании 2 минут внешний круг делает шаг по часовой стрелке, меняя таким образом, собеседника. Ведущий задает следующую тему для разговора. Упражнение длится до тех пор, пока участники из внешнего круга не вернутся к первым собеседникам.

Примерные темы для разговора: мой самый первый день в школе, самые приятные воспоминания, связанные со школой, самые неприятные воспоминания, связанные со школой, мой любимый учитель, мой нелюбимый учитель, мой лучший друг, часто ли я ссорюсь с друзьями, какой последний фильм я посмотрел, из-за чего у меня обычно происходят конфликты с родителями, город моей мечты, страна, в которой я хотел бы жить, мой самый лучший подарок, что мне нравится в людях, что мне не нравится в людях, самые важные проблемы подростка.

Упражнение «Лабиринт». Проводится парами. Необходимо, используя доверие и эмпатию, молча провести «слепого»(с завязанными глазами) через лабиринт мебели.

Упражнение «Ошибки». Вся группа стоит в кругу. Ведущий просит всех повторять его движения. Если он поднимет руки вверх – то и все вверх, если вниз – то и все вниз. Ведущий может приседать, подпрыгивать, поворачивать согнутые руки в локтях направо, налево. Если кто-нибудь из участников ошибается, он должен быстро пересечь круг, встать на противоположной стороне и выполнять движения на новом месте. Через 2-3 минуты ведущий меняет правила. Он просит участников не повторять за ним движения, а делать прямо противоположное тому, что он делает, например, если он поднимает руки вверх – все должны опустить их вниз, если он поворачивает руки направо – надо повернуть их налево и т.д. Если кто-то ошибется, то пересекает круг и продолжает делать

упражнение. В конце проводится **рефлексия**. Необходимо обратить внимание на моменты: о чем это упражнение, легко ли признавать, исправлять собственные ошибки, какие чувства возникают при этом, бывают ли люди, которые никогда не ошибаются.

Прояснение ценностей. Упражнение «Согласен – не согласен».

Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла. Участникам предлагается выслушать одну из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «согласен» и т.д. Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу. Когда все участники выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Участники говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все участники выскажутся по поводу первого утверждения, ведущий переходит к следующему. В конце **рефлексия**: всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты. **Утверждения для упражнения**: в этой жизни надо все попробовать, жить нужно так, как будто каждый день последний, личность начинается с рождения, в этой жизни все зависит от меня, в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые.

Релаксационное упражнение, которое называется «Волевое дыхание».

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь. Дыхание ровное глубокое. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимаем руки до уровня груди ладонями вверх, согнуть их в локтях и отвести локти назад. Затем спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягите мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха ослабьте напряжение мышц.

Повторим упражнение несколько раз до появления чувства уверенности в своих силах и готовности действовать с максимальной отдачей.

Упражнение « Думайте нежно».

Эта техника релаксации позволяет расслабить какую-то конкретную часть тела. С помощью воображения она снимает физическое напряжение.

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает, и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться (некоторые люди представляют, как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату).

Вы можете использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котенка. А может вам понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, вы можете представить его себе в виде роскошного цветка. Мысленно нарисуйте его прекрасные лепестки и блестящую зелень листвы. Цветок нежен и свеж, и вы можете ощутить его аромат. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох, представляя себе при этом, как уходит напряжение.

Если способ "Думайте нежно" ослабляет напряжение хотя бы на двадцать или более процентов, вам стоит его использовать. В конечном счете, вы научитесь достигать результатов в течение шестидесяти секунд.

Занятие 3.

Цель занятия: обучение навыкам общения, стимуляция воображения, осознание своего места в коллективе, анализ стратегий поведения лидера, развитие доверия и чувства успешности, эмоциональная поддержка друг друга.

Разминка «Лишний стул»(модификация игры без проигравших): участники ходят по кругу. Одного стула не хватает. По хлопку ведущего надо успеть сесть на стул. Затем с

каждым витком игры убирается один стул, но выбывающих игроков нет, так как можно садиться на колени и т.д. В конце концов остается «куча мала» на одном стуле (следить за техникой безопасности).

Игра в кругу. По кругу, хлопая в ладоши, «сыграть» мелодию «В лесу родилась елочка», «В траве сидел кузнечик». Каждый делает один хлопок.

Упражнение на невербальное и вербальное общение: 1. работа в парах - поздороваться, глядя в глаза друг другу, - попрощаться таким же образом. 2. «Испорченный телефон». Все участники выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят в комнату по одному. Каждому дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой вы должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее передать содержание телефонограммы». Ведущий зачитывает текст первому участнику, тот следующему и т.д. Текст: звонила классная руководительница 8 «В» класса. Она просила передать, что задерживается в библиотеке, так как она ищет интересную книгу для чтения и обсуждения всем классом. Она должна вернуться к 12 часам к началу классного часа. Но если она не успеет, то надо передать ученикам ее класса, что классный час будет в понедельник в 5 часов.

После выполнения упражнения все анализируют особенности слушания и то, как невнимательное слушание может исказить передаваемую информацию.

Упражнение на воображение. 1. Дается любой предмет. Каждый по кругу должен представить себе, что это может быть (например, палка, ружье, копьё и т.д.) 2. Группа делится на две части. Друг другу дарят воображаемый подарок. Необходимо принять и, не прибегая к услугам речи, поблагодарить. 3. Следует мысленно задумать предмет и пантомимически показать его. Группа должна отгадать, что задумано.

Упражнение «Гусеница». Упражнение может выполняться в командах. Участники становятся в колонны, при этом надо держаться друг за друга: положить руки на плечи или талию человеку, стоящему впереди. После этого все, кроме первых, закрывают глаза. Важные правила: упражнение выполняется молча, глаза открыты только у первых участников. Когда все готовы, «гусеницы» начинают движение. По возможности используется не только то помещение, в котором проходит занятие, но и соседнее. Через минуту ведущий дает команду о смене первого участника. Колонна останавливается, и тот, кто был впереди гусеницы, переходит в конец, а тот, кто становится первым, открывает глаза и продолжает вести «гусеницу». Таким образом, смена ведущего происходит до тех пор, пока все не побывают в роли первого участника. В конце проводится **рефлексия:** в какой позиции было комфортно, а в какой дискомфортно (в начале, в середине, в конце гусеницы), какие стратегии использовали участники, находясь в разных позициях, комфортно ли было выполнять упражнение молча и с закрытыми глазами.

Упражнение «Вживание в образ». Разбиться по парам и представить себя в образах: причал-корабль, мячик-стенка, червяк-рыбка, белье-веревка и т.д. Провести по парам диалоги между ними.

Этюд «Успешный герой». **Атрибуты.** Ведущий: «Социальные роли могут усиливаться определенными вещами – атрибутами и имиджем. Атрибут – то, что сопутствует роли: внешние предметы, вещи, например у царя – корона, скипетр. Имидж – это ожидаемый внешний облик и особенности поведения человека в данной роли (например, ученый – в очках, серьезный, рассеянный)». Сначала на доске записываются имена успешных, с точки зрения участников, людей. Затем участники делятся на две группы. Каждой группе выдается по 5 имен успешных имен из общего списка. Своим героям участники группы должны подобрать по 5 характеристик, связанных с имиджем и или атрибутом героя. Далее каждая группа по очереди зачитывает характеристику своего героя команде соперников, которая должна догадаться, кому эта характеристика принадлежит. Обсуждение. Какими качествами характеризуются чаще всего успешные

люди? Что важнее: атрибут или имидж? На что чаще обращали внимание в своих характеристиках? Какие личностные черты присущи успешным людям?

Упражнение «Ладони удачи». Каждый участник обводит контур своей ладони и ставит свою подпись. Задача участников – написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки. Таким образом, все обмениваются пожеланиями.

Упражнение на релаксацию «Путешествие к озеру».

Сегодня мы будем учиться вырабатывать спокойствие и самообладание.

Сейчас расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов на мой счет: вдох-выдох, вдох- выдох, вдох- выдох!

Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте над ним. Что это за качество, какова его природа, смысл?

По мере погружения в состояние спокойствия у вас могут быть какие-то образы, дайте место этим образам, которые могут возникнуть.

Примите установку на физическое спокойствие, ослабьте мышечное и нервное напряжение, дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие. Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас спокойствие... это может быть место, где тебе хорошо отдыхается...

Музыкальная пауза...

А сейчас вместе со мной перенесемся на берег тихого лесного озера. И пусть тебе даст силы это лесное озеро, твое здоровье – и физическое, и эмоциональное – зависит от природы, ты отдыхаешь у лесного озера...

Ярче представь ситуацию!

Ты видишь образ луны, отражающейся в глади воды безбрежного лесного озера.

Ярче представь ситуацию! Как хочется окунуться в спокойную прохладную воду и смыть все напряжение с тела. Твое горячее тело погружается в прохладную воду, а зыбь теней и свет луны дрожит на моих плечах и лице. Я чувствую, что какое-то невидимое существо, не знаю из чего сотканное, охватывает мою душу с такой безгрешной радостью, как будто она давно меня любила.

Она была вся как бы тончайшей душой этой реки – вся струящаяся, вся трепещущая, вся состоящая из прохлады и света, нежности, из радости и любви. И когда после долгого пребывания моего тела в прохладе, я лег, закрыв глаза, на берегу под тенью развесистых деревьев, я чувствовал, что сердце мое так омыто так чисто, так блаженно, как могло бы оно быть когда-то в первые дни творения...

Музыкальная пауза...

Лесное озеро. Утром на берегу туман окончательно рассеялся под лучами солнца. Капли росы, сохранившиеся от утренней росы, разноцветно переливались на травинках, падали и выходили паром с веток сосен, наполнявших воздух хвойным благоуханьем. Утро вступало в свой зенит...

Я всегда с радостью встречаю утро каждого дня... Утро несет надежды. Утро бодрит. Утро – это твое маленькое «завтра». Это твоя еще несбывшаяся радость. Утро всегда обещает. Утро зовет в жизнь. Утро приносит мечты, надежды.

Утро сообщает, что ты жив, здоров и можешь с новой силой реализовать себя в делах, в дружбе, в согласии с близкими. Утро – это продолжение жизни с новой силой.

- Я с радостью встречаю утро каждого дня!
- Я хочу быть добрым и мудрым!
- Я хочу быть спокойным и уверенным!
- Я хочу научиться беречь себя и оберегать других.
- Я хочу и могу быть сдержанным и спокойным!
- Я хочу нравиться людям!

Перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь». Сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза и возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию....

Занятие 4.

Цель занятия: способствовать дальнейшему сплочению группы, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, выявить актуальные проблемы подростков, развитие креативности.

Разминка «Импульс». Участники становятся в круг и берутся за руки. Ведущий объясняет правила и спрашивает у ребят, за какое количество времени импульс обойдет весь круг (обычно называют время, которое в несколько раз превышает последующий результат). После этого легким пожатием руки ведущий передает импульс в левую или правую сторону. Участник, получивший импульс, передает его по кругу дальше. Таким образом, импульс возвращается обратно к ведущему. Задание можно повторить несколько раз, можно пустить импульс в другую сторону, при этом важно стремиться, чтобы время, потраченное на импульс, с каждым разом сокращалось.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Участники рисуют солнце, в центре солнечного круга необходимо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение «Все мы» - это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя.

Один участник выходит. Психолог просит каждого сказать об вышедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

Упражнение «Записки». Предложите детям написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. Содержание может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному участнику. После того, как все закончили писать, психолог собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, психолог зачитывает их вслух.

Проект «Портрет поколения». Задание выполняется в командах. Участники тренинга – это режиссеры, которым надо снять фильм о современном российском подростке. В фильме необходимо отразить подростковые проблемы, радости, трудности, ценности, которыми живет современная молодежь. За отведенное время нужно найти образ главного героя, выбрать жанр, создать сценарий, придумать название, нарисовать афишу. В афише должно быть название, главный герой. Важно отразить основную идею фильма. Для презентации команды готовят небольшой ролик, сценку, которая раскрывает основные моменты сюжета. Когда все команды подготовятся, проводится презентация фильмов. По окончании презентации «зрители» задают вопросы «режиссерам», проясняют непонятные моменты, на листе ведущий выписывает затронутые в фильме проблемы подрастающего поколения.

Упражнение на релаксацию «Снятие напряжения в 12 точках».

Приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Этим упражнением рекомендуется заниматься несколько раз в день.

Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на Предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.

После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три

глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза (если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности).

Вы сейчас освободились практически от половины напряжения в 12 основных точках тела. Вы также избавились от раздражения. Таким образом, вы достигли двойного эффекта.

Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7–11».

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 с. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

Занятие 5

Цель занятия: создание в группе атмосферы доверия и открытости, обучение способности высказывать свою точку зрения, активизация процессов самопознания, эмоциональная поддержка участников и развитие командного взаимодействия.

Разминка «Хождение над пропастью». Необходимо представить, что надо пройти по уступам скалы, под которой бесконечная пропасть. Группа наблюдает и оценивает, кто смог реально вжиться в образ.

Упражнение «Футболка с надписью». Психолог говорит, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с надписями. Участникам предлагается в течение 5 минут придумать и записать надпись на своей футболке. Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться, важно, чтобы она что-нибудь говорила о вас сейчас – о любимых занятиях, играх, об отношении к другим и т.д. После выполнения каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях проявляет эмоциональную поддержку. Затем проводится короткое обсуждение: о чем говорят надписи, что мы хотим сообщить о себе другим?

Письмо себе, любимому. Участникам предлагается написать письмо самому близкому вам человеку, написать письмо себе, любимому.

Чего вы хотите достичь? Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что придет в голову. Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть. Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить. Распределите все желания на три категории: А – очень, очень важные для вас, Б – очень важные, В – просто важные. Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его. Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим? Можно все это пережить прямо сейчас.

Упражнение «Стеклянная стена». Группа делится на две команды. Необходимо передать сложную информацию через стекло. Победителя награждают.

Упражнение «Кошка- собака». Участники встают в круг. Ведущий держит в руках два каких-то предмета (лучше карандаши разных цветов) и дает инструкцию: для успешного проведения игры требуется, чтобы вы были внимательны. Я передам синий карандаш направо со словами «Я даю тебе кошку». Тот, кто берет кошку, переспрашивает, как бы не услышав: «Кого?». Услышав в ответ: «Кошку», - передает карандаш следующему со словами «Я даю тебе кошку». Тот опять переспрашивает: «Кого?» Так повторяется каждый раз – вопрос «кого?» возвращается к ведущему, а ответ по той

цепочке передается обладателю карандаша. Одновременно налево передается красный карандаш со словами «Я даю тебе собаку». Процедура передачи карандаша повторяется. Задача игры передать кошку и собаку как можно быстрее. Обсуждение направлено на анализ причин ошибок при передаче информации.

Упражнение «Театр Кабуки». Участники делятся на две команды и становятся в шеренгу против друг друга. Ведущий предлагает командам одновременно показывать одного из трех персонажей: принцессу, дракона или самурая. Движения для принцессы – реверанс, для дракона – с устрашающим видом поднять руки вверх, шагнуть вперед и зарычать, для самурая – сделать движение взмаха саблей. Каждая команда выбирает себе персонаж, которого они будут показывать, но так, чтобы другая команда не слышала. По сигналу ведущего команды показывают персонажей. Эта игра может проводиться на очки. Принцип присуждения очков: принцесса очаровывает самурая (если одна команда показывает принцессу, а вторая самурая, то очко получает команда, показывающая принцессу), самурай убивает дракона, дракон съедает принцессу. Если команды показывают одинаковых персонажей, то никто не получает очко. Игра ведется дл 3-5 очков.

Упражнение на релаксацию «Путешествие по лесу».

Занятие 6.

Цель занятия: сплочение участников, развитие креативности, анализ имеющейся проблемы и поиск путей выхода из проблемной ситуации, помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон.

Разминка «Восковая свеча». Работа в кругу. Каждый участник по очереди с закрытыми глазами падает в кругу на ладони остальных участников группы, которые передают падающего друг другу. При этом производится проверка доверия, эмпатии и эмоциональной близости.

Упражнение «Механизм». Работа в командах. Дается задание изобразить определенный механизм, например тостер, печатную машинку, газонокосилку, луноход, пароход, вертолет. В течение 5-10 минут команды готовятся. После показывают свой механизм, а остальные участники должны догадаться, что изображено.

Упражнение «Паутина проблем». Команда выбирает проблему, с которой будет работать. Данная проблема выписывается в центре ватмана. Затем необходимо спросить «почему». Почему данная проблема существует? Все найденные причины выписываются вокруг проблемы и соединяются стрелочками. По поводу каждой причины надо опять спросить «почему». Смысл в том, чтобы на каждую появляющуюся на листе надпись задавался вопрос «почему». Продолжать цепочку причин надо до тех пор, пока не появятся такие причины, с которыми ребята могут справиться сами. Задание выполняется в течение 30-40 минут. По истечению времени каждая команда представляет сою паутину проблемы и предлагает пути решения данной проблемы, рассмотрев ее с разных ракурсов.

Упражнение «Точка опоры». У каждого из нас есть сильные стороны, т.е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся не брать в кавычки свои слова, не отказываться внутренне от них, говорите прямо, уверенно, без всяких но..., вам дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали, но не имеют права высказываться. Может значительная часть вашего времени пройдет в молчании, вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно, что вы сами в этом уверены.

Упражнение «Проективный рисунок». Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть», на задание 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты и выбирается один, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди

рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор не называет себя. После того, как все желающие выскажутся, можно определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки.

Упражнение «Путаница». Все участники встают в круг и закрывают глаза, по команде вытягивают правую руку вперед и берет кого-нибудь за руку. Открывают глаза и проверяют, чтобы стоящие рядом не держались за руки. После этого участники снова закрывают глаза, вытягивают левую руку вперед и находят пару для левой руки. Открывают глаза и проверяют выполнение следующих условий: нельзя держаться с рядом стоящими и нельзя держаться за две руки с одним и тем же человеком. Участникам необходимо распутаться в один круг, не отпуская рук.

Упражнение «Change». Работа в командах. Каждый выбирает себе порядковый номер и какое-нибудь слово. Затем одна из команд начинает строить скульптуру. По сигналу выходит номер один, замирает в определенной позе и называет свое слово. Затем выходит номер два и создает композицию с первым словом, при этом важно, чтобы все «составляющие» скульптуру касались друг друга какой-нибудь частью тела. Все члены команды становятся частью одной скульптуры. Когда скульптура готова, участники произносят свои слова с первого по последний номер. Затем ведущий медленно произносит слово change (изменение), и команда должна перестроиться, создать новую скульптуру, касаясь друг друга, затем снова произносятся слова с первого по последний. После этого ведущий быстрее произносит слово change – команда делает то же самое, только быстрее. В третий раз ведущий произносит change быстро, команда опять перестраивается. Затем, начиная с последнего номера, участники по очереди уходят, громко произнося свое слово. Все основано на импровизации. Остальные участники в это время внимательно наблюдают за происходящим. Каждая команда по очереди выполняет данное упражнение. В конце его можно выполнить одной группой.

Упражнение на релаксацию «Отдых у океана».

Занятие 7.

Цель занятия: сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, профилактика межличностных конфликтов, развитие толерантности.

Разминка «Желе». Участники встают в одну линию, плечом к плечу друг с другом. Они одно целое – желе. Ведущий стоит перед участниками, выставив перед собой руки ладонями вверх. В руках у него находится воображаемый поднос с желе, которым являются участники. Ведущий начинает производить различные действия (потрясет «подносом с желе, смещает его влево, вправо, приседает). Все, что происходит с «желе на подносе», происходит с участниками, при этом они должны действовать как единое целое.

Упражнение «Дополни фразу». Первый участник произносит фразу. Сосед слева повторяет ее и произносит свою фразу, связанную с первой по смыслу. Следующий повторяет все предыдущие фразы и дополняет их своей. Например: светит солнце, светит солнце и дует ветер и т.д. Вопросы для обсуждения: что помогало и что мешало запомнить фразы? Как каждый участник слушал предыдущего?

Упражнение «Пожелания». Работа в кругу. Участники высказывают друг другу пожелания на день. Первый встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодня. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание.

Упражнение «Самый-самый». Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся.

Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Подумайте и расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. А теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые обсуждались. Например, самый –самый высокий, веселый, находчивый... В заключение аплодисменты самым-самым.

Упражнение «Мое качество». Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобней, глубоко вздохните, расслабьтесь. Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело...ваши руки...кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново... Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

Упражнение «Уступки». Известно, что отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

Упражнение «Роли». Участникам предлагается вспомнить все возможные роли в группе, компании, коллективе и назвать их. Все названные роли фиксируются на отдельных листках, если какая-либо роль не совсем понятна для группы, то ведущие уточняют характеристику данной роли (например: «серый кардинал» это тот, кто влияет на ситуацию в группе, принятие решений, осуществляет контроль, но незаметно для окружающих). Количество ролей, в зависимости от активности и уровня группы, колеблется в пределах 15-25. При этом важно, чтобы группа назвала следующие роли: лидер, организатор, исполнитель, наблюдатель, душа компании, жилетка, миротворец, отверженный, белая ворона, козел отпущения, шестерка, серый кардинал, ботаник. Если члены группы не называют какие-либо из данных ролей, необходимо их к этому повести. Когда все роли будут названы и записаны, их развешивают по всей аудитории. Затем предлагается участникам группы занять те роли (сесть под табличкой с той или иной ролью), которые они чаще всего играют в группе или о которых хотелось бы поговорить. Если кто-нибудь сомневается, не может выбрать – следует предложить занять ту роль, которая интересна, или же написать свою роль, которой нет на стенах. При этом важно, чтобы участники занимали разные роли, а не группировались вокруг нескольких ролей. После того как все участники найдут свою роль, им предлагается в течение одной минуты подумать, что данная роль дает группе хорошего и что плохого. При этом обратите внимание, что говорить нужно о роли, а не о личности, которая играет эту роль. Начинает тот участник, которые готов говорить о своей роли. Сначала он говорит о том, что хорошего дает данная роль группе, группа дополняет, после этого в той же последовательности высказываются отрицательные моменты. Таким образом разбираются все роли, под которыми сидят участники. Когда анализ ролей завершится, необходимо предложить участникам занять ту роль, которая стала им интересна, в которой они хотели бы побыть. Анализ новых ролей не происходит, но важно подчеркнуть, что не надо бояться в жизни менять собственные стереотипы, роли, модели поведения, занимать ту нишу, которая интересна, свободна. В конце упражнения обязательно производится рефлексия.

Упражнение на релаксацию.

Занятие 8.

Цель занятия: обучение тому, как отличать уверенное поведение от неуверенного, отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Разминка. Воспроизведение. Дети садятся в круг. Начнем сегодняшний день так : бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение «Мое поведение». Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда не уверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на вторую руку куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек. Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

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

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

Упражнение «Сила слова». Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

Упражнение «Круг уверенности». Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которыми восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для чего нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Упражнение «Я хозяин». Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими). Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организую так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста! Теперь как хозяин передай свои полномочия : назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и в этом помещении хозяином.

Упражнение «Изменение в соседе». Упражнение выполняется в парах. Участники поворачиваются друг к другу, каждому дается задание запомнить, как выглядит его сосед. После этого участники отворачиваются и изменяют в себе одну вещь, но так, чтобы это было

заметно, затем поворачиваются друг к другу и находят то изменение, которое сделал их сосед. Когда все участники выполнят задание, пары отворачиваются и делают по пять изменений; повернувшись друг к другу, находят эти изменения.

Упражнение «Оратор на 15 секунд». Каждому участнику предоставляется 15 секунд на импровизированной сцене. За это время необходимо себя представить, заявить о себе так, чтобы все запомнили. Можно петь, танцевать, показать акробатический номер, что-нибудь рассказать, красиво помолчать. В то время, когда участник себя представляет, все внимательно слушают, а по истечении 15 секунд начинают аплодировать. Ведущий следит за временем, только по его команде, через 15 секунд, группа аплодирует, даже если человек еще не закончил свое представление или наоборот, успел за 5-10 секунд. В конце упражнения обязательно производится рефлексия.

Упражнение на релаксацию.

Занятие 9.

Цель занятия: развитие самораскрытия, самопознания, поиск конструктивных путей выхода из проблемы, развитие доверия, сплочение группы.

Разминка. «Построиться по цвету глаз». Все участники встают на протянутую перед ними веревку. Длина веревки соответствует следующему параметру : лишнего места на ней не должно оставаться, при этом участники должны стоять плечом к плечу. Вербка-это образный мост над пропастью, никто не должен упасть вниз (сойти с веревки), при этом необходимо построиться по цвету глаз: в начале веревки должны стоять участники с самыми темными глазами, а в конце – с самыми светлыми. Если в процессе перестраивания кто-то не удержится на веревке, упражнение начинается сначала. Когда перестроение закончится, ведущий проверяет безупречность выполненного задания. В конце упражнения важно обратить внимание на взаимодействие в группе, на моменты, которые затрудняли выполнение задания или, наоборот, помогали.

Упражнение «Скульптура проблемы». Упражнение выполняется в командах. Участники берут проблему, которую они собираются решать, и строят скульптуру данной проблемы. На подготовку дается 5 минут, затем команды по очереди представляют свои скульптуры. Когда команда представит скульптуру, остальные участники должны из нее «слепить» скульптуру выхода из данной проблемной ситуации.

Упражнение «Ассоциация».

Один из участников выходит за дверь, остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциации. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?» На какой вкус? На какую песню? На какую книгу? т.п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадал более двух раз – выбывает из игры. После обсуждения.

Упражнение «Приятный разговор». Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник», это полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и непринужденно расстаться с собеседником. Сейчас мы проведем серию встреч и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное собеседнику и на приятной ноте расстаться с ним. Участники образуют два круга: внешний и внутренний. Работа по принципу «карусели» с переходами и сменой партнеров, таких переходов будет несколько, причем роль участникам предлагаете вы. Примеры ситуации «встреч»: 1. «перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его в первый раз, но вам очень нужно знать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые». Время на установление контакта, беседы – 2-3 минуты, затем вы даете сигнал, участники заканчивают беседу и переходят к новому партнеру. 2. «перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним». 3. «перед вами человек, который чем-то

расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его». 4. «вас окликнули на улице, оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который тоже понял, что ошибся, вы начинаете словами...»

Упражнение «Листок за спиной». Каждому интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза». У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом к спине. Посмотрите друг на друга, какие лица вас привлекают, к какому человеку вам хотелось бы подойти, готовы ли вы быть искренними. Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать – только смотрите друг на друга : какие вы? Вперед, вы можете двигаться! Многим из вас это кажется странным – ходить и смотреть друг на друга. Да, взрослым часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И потому дети такие прекрасные психологи. Обсуждение.

Упражнение «Ковер-самолет». Участникам предлагается совершить путешествие на «ковре-самолете». Для этого перед ними расстилается покрывало, это и есть ковер. Все становятся на покрывало, путешествие началось. Затем им сообщается проблемная ситуация – неисправность в «ковре-самолете». Для того, чтобы устранить неисправность, необходимо перевернуть ковер на противоположную сторону, при этом ни один участник не должен сойти с покрывала. Если кто-нибудь случайно встанет на пол, группа начинает выполнять задание сначала. Данное упражнение можно усложнять, превращая некоторых участников в людей с ограниченными возможностями, например, кто-то становится глухим или парализованным. В конце упражнения проводится рефлексия.

Упражнение «Заяц». Каждому участнику на ухо называется одинаковое животное – заяц, при этом другие ребята не должны ничего слышать, они думают, что у каждого свое животное. Когда всем сообщают животное, ребята встают в круг, очень крепко держа друг друга под руки. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас я буду рассказывать историю, в которой встречаются разные животные. Когда вы услышите свое животное, вы должны резко присесть, а те, кто держит вас справа и слева – удержаться, не дать присесть». Здесь очень важно обратить внимание на безопасность, позади участников не должно быть никакой мебели, опасных предметов, пространство должно быть свободным. После этого ведущий начинает рассказывать историю, в которой фигурирует одно-единственное животное- заяц. Например: «Решили звери устроить соревнования по бегу на длинную дистанцию. Первым, конечно же, прибежал маленький серый ЗАЯЦ!» Все участники одновременно приседают, не понимая, что происходит. Упражнение заканчивается дружным смехом.

Упражнение на релаксацию.

Занятие 10.

Цель занятия: углубление процессов самораскрытия, развитие умения самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги, сплочение группы.

Разминка. «Дружные пингвины». Помещение в зале – это море, 4 стула, расставленные по залу, - айсберги, участники – пингвины, ведущий – опасность, которая угрожает пингвинам. Пока опасность находится далеко, пингвины радостно плещутся в море, при приближении опасности забираются на айсберги. Айсбергов меньше , чем пингвинов, поэтому им надо найти варианты спасения всех только на четырех айсбергах, так как пингвины очень дружные, они никого не бросают. После того, как все будут находиться на айсбергах, опасность удаляется, забирая с собой один айсберг («Теплое течение, лед растаял»). Когда опасность приблизится в следующий раз, пингвинам нужно

спасаться на трех айсбергах, затем на двух, а в конце упражнения всем участникам необходимо будет поместиться на одном стуле.

Упражнение «Пальцы Марии». Все участники сидят в кругу. Ведущий показывает движения, которые выполняются в три счета: на счет «раз» все поднимают указательный палец правой руки вверх; на счет «два» ставят ладонь левой руки на поднятый палец соседа слева; на счет «три» все должны убрать свой палец и поймать соседа слева.

Упражнение «Какого я цвета». Дети группы образуют круг. Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете вашего состояния... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, - и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно этот цвет, который вы назвали.

Упражнение «Твое настроение». Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном, подавленном, мрачном. Это ваше настроение. У каждого есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: жизнерадостный человек, хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении, но... взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям, но с другой стороны, постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

Упражнение «Чувствую- себя- хорошо». Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую- себя –хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение задания.

Упражнение «Аукцион». По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются.

Упражнение «Мусорное ведро». Ведущий показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро и просит участников объяснить, что по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни и предлагает представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью и изобразить на бумагу. Ведущий помогает идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование от бесполезного подарка, другие будут описывать абстрактные понятия, как ненужные взаимоотношения.

Упражнение «Необычный подарок». Работа в кругу. Участники дарят вербальные необычные подарки кому захотят из группы.

Упражнение на релаксацию.

Занятие 11.

Цель занятия: эмоциональная поддержка, развитие уверенности в себе, осознание проблем и поиск их решения, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника.

Разминка «Трам – пам – пам». Участники сидят или стоят в кругу и одновременно произносят определенные слова и делают движение: - «трам – пам – пам» при этом стучат ладонями по коленям, - «гули-гули-гули» машут кистями рук под своим подбородком и над головой, «салями-салями» производят восточные круговые движения кистями сначала слева, затем справа от себя. Алгоритм выполнения следующий: «трам-пам-пам» - 2 раза, «гули-гули-гули», «трам-пам-пам», «салями-салями», «гули-гули-гули», «трам-пам-пам». После того, как участники освоят данный алгоритм, можно усложнить упражнение: при «трам-пам-пам» стучать по коленям у соседа слева, при «гули-гули» махать кистями под подбородком и над головой соседа справа.

Упражнение «Крокодил». Ведущий говорит, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Группа разбивается на две команды. Первая загадывает некоторое слово или словосочетание (предмет известный всем), вторая – делегирует своего участника (удобровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытается понять, что было загадано. Команды загадывают слова по очереди, по окончании обсуждения.

Упражнение «Йо-хо». Все участники сидят в кругу, при этом правая нога на шаг вперед в центр круга, левая сзади, вес на левой ноге. Ведущий с энергией выбрасывает вытянутую правую руку в центр круга, вес перемещается на правую ногу, тело продвигается вперед и громко произносит «йо-хо», при этом «о» звучит, пока все не присоединится. Затем то же самое делает участник, стоящий слева от ведущего. Так по цепочке присоединяются все участники (по принципу импульса). Когда движение и звук дойдет до ведущего с другой стороны, он резко убирает руку назад со звуком «йо». Остальные должны сделать то же самое, причем одновременно с ведущим.

Упражнение «Преодоление». Жизнь – это борьба, эту формулу, вы слышали много раз, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности. вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности. Выслушаем всех и уделим внимание способам преодоления препятствий, мы составим общий список и назовем его «Преодоление», у каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

Упражнение «Орех». Участникам демонстрируется емкость с грецкими орехами и задается вопрос: «Чем эти орехи отличаются друг от друга?» Обычно ответы одинаковые «Ничем, линии разные, размерами». После этого каждый берет себе орех и рассматривает его в течение нескольких минут, стараясь запомнить. Затем орехи собираются обратно в емкость и перемешиваются. После этого всем предлагается найти свой орех. Когда каждый найдет свой орех, необходимо спросить, по каким признакам они его нашли. В конце спросить, в каких ситуациях мы начинаем замечать, ценить что-то или кого-то. Обратить внимание на то, что в любом орехе (человеке) есть свое ядрышко, свои особенности, которые делают орех (человека) уникальным, непохожим на других, помогают найти именно этот орех (человека) среди таких же, ничем не отличающихся друг от друга орехов (людей). Орехи дарятся участникам в знак неповторимости.

Упражнение «Клубочек «Я ценю себя за то...». Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразу: «Я ценю себя за то...» и говорит, за что он себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек другому. Тот, в свою очередь, говорит, за что ценит себя, наматывает нитку и перекидывает нитку следующему. Когда клубочек побывает у каждого,

он перекидывается ведущему. Все участники оказываются соединенными между собой ниткой. Следующий этап – смотать клубочек, но когда участники перекидывают его тому, кто им кидал в первой части, они должны сказать, за что этот человек себя ценит.

Упражнение на релаксацию.

Занятие 12.

Цель занятия: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, актуализация личностных ресурсов, эмоциональная поддержка, закрепление дружеских отношений между членами группы.

Разминка «Заколдованные». Выбирается один водящий. Группа разбредается по комнате. По команде «стоп» все замирают в тех позах, в которых их застала команда. Водящий пытается рассмешить кого-то из заколдованных. Если ему это удастся, то расколдованный присоединяется к нему и они продолжают водить вдвоем. Игра идет до тех пор, пока не будут расколдованы все участники.

Упражнение «Карусели». Группа делится на две группы и образует внешний и внутренний круг, каждый глазами находит пару. Один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке и выполняет задание, например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что приятное.

Упражнение «Чемодан». Один из участников выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать» ему в дальнюю дорогу чемодан (ведь скоро расставание и нужно помочь ему в дальнейшей жизни). В чемодан складывается то, что по мнению группы, поможет человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной. Можно на листе бумаги записать все положительные и отрицательные качества, названные группой. Только после прямого голосования оно вписывается в лист. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи. Для хорошего чемодана нужно не менее по 5-7 качеств. Затем участнику, который выходил, зачитывается и передается список чемодана. У него есть право задать любой вопрос, если что-то непонятно. Далее выходит следующий и т.д., пока все члены группы не получат свой чемодан.

Упражнение «Записки» (см. занятие 4, открывание бутылки).

Упражнение «Необитаемый остров». В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткие, но жестокие холода, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшее несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Тут не место для развлечений и болтовни – вам надо есть и пить, обустроить жилье, вам нужно освоить остров, организовать хозяйство, наладить и социальную жизнь: распределить функции и обязанности. Решите вопрос о власти, какой она будет, кто будет принимать окончательное решение, каким образом будет контролироваться выполнение, какие будут праздники, разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, предусмотрите и санкции за нарушения установленных правил. На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания.

Упражнение «Прощай». Наши занятия подошли к концу и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях, не откладывайте свое решение на завтра, действуйте здесь и теперь.

Упражнение «Дождь в австралийском лесу». Все участники становятся в круг, ведущий начинает делать определенное движение. За ним то же движение повторяет

участник, стоящий слева, к нему присоединяется следующий. Итак, по принципу импульса включаются все участники, движение идет справа налево. Когда первое действие дойдет до ведущего, он начинает делать следующее движение. При этом участники продолжают предыдущее до тех пор, пока до них не дойдет следующее. Алгоритм движений: соединить ладони, тереть ладонь о ладонь (ощущение легкого ветерка), делать щелчки пальцами рук (ощущение первых капель дождя), стучать ладонями по груди, стучать ладонями по коленям, топтать ногами об пол, стучать ладонями по коленям, стучать ладонями по груди, делать щелчки пальцами рук, тереть ладонь о ладонь. Закончился дождь в австралийском лесу. Закончился наш тренинг.

Список литературы.

1. Алиев И.А. Актуальные проблемы суицидологии. - Баку –1987г.,289с.
2. Арефьева Т. Социологический этюд. М., 1998. 205с.
3. Горин К. Самоубийство...Убийство? // Газета "Аргументы и факты" - 1996- № 17
4. Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд // М.: Мысль, 1994г.,480с
5. Завуч начальной школы. //Научно-практический журнал, №2 – 2008.
6. Закон РФ «Об образовании».
7. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ», 1998.
8. Журналы «Педсовет», «Последний звонок», «Педагогическое творчество».
9. Красненкова И.П. Качество веры как решающий аргумент в решении проблемы преодоления сознательного суицида. // "Идея смерти в российском менталитете". – СПб: Изд-во "Русский гуманитарный христианский институт", 1999г.
10. Красненкова И.П. Философский анализ суицида. // "Идея смерти в российском менталитете". – СПб: Изд-во "Русский гуманитарный христианский институт", 1999г.
11. Коган М.С. С игрой круглый год. Новосибирск, 2006.
12. Конвенция о правах ребенка/ Советская педагогика, 1991, №16.
13. Никульников А.Н. Школьная площадка. Новосибирск, 2006.
14. Портал «Сеть творческих учителей», сообщество «Место встречи друзей - Праздник в школе. Минск, 2007.
15. Сладков Л.С. Плюс минус жизнь. М.: Молодая гвардия, 1990г.,269с.
16. Соколова Л.И. «Необычные праздники дома, в школе и во дворе». Новосибирск, 2007.
17. Титов С.В. Добро пожаловать, игра! Творческий Центр «Сфера» Москва 2004 год.
18. Фришман И.И., Спирина Л.В. Программно-методическое обеспечение воспитательной работы в детских оздоровительных центрах. - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004.
19. Щуркова Н.Е. Классное руководство: Игровые методики. Москва 2004год.

ШКАЛА СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ (СПА)

СПА состоит из 100 суждений:

- 37 - соответствуют критериям психологической адаптированности;
следующие 37- критериям дезадаптирования (неприятие себя и других);
26 - нейтральны (шкала лжи).

ИНСТРУКЦИЯ: Перед вами высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к вам и обведите или впишите в бланк одну из цифр (от 1 до 7) в зависимости от того, в какой степени это характерно для вас:

- 1 - совершенно ко мне не относится;
- 2 - не похоже на меня;
- 3 - пожалуй, не похоже на меня;
- 4 - не знаю;
- 5 - пожалуй, похоже на меня;
- 6 - похоже на меня;
- 7 - точно про меня.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я, представляясь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязания, соревнования, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно...
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало своих собственных суждений и правил.
17. Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к реальности.
18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг застряну на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких случаях.
19. Я умею управлять собой и своими поступками - заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема.
20. У меня часто портится настроение, находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят сам собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко

одиоко.

25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. Обычно я легко лажу с окружающими.

27. Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.

28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.

29. В душе я оптимист, я верю в лучшее.

30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.

31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.

32. Чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.

34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.

35. У меня красивая фигура. Я привлекателен(а).

36. Я чувствую бесполезность и беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.

37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.

38. Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.

39. Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.

40. Я чувствую антипатию к тому, что окружает меня.

41. Я доволен.

42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.

43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.

44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.

45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.

46. Я часто чувствую себя обиженным.

47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.

48. Бывает, что я сплетничаю.

49. Я не очень доверяю своим чувствам - они подводят меня иногда.

50. Это довольно трудно - быть самим собой.

51. У меня на первом месте - разум, а не чувство; прежде чем что-либо делать, я обдумываю свои поступки.

52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того, чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.

53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, какой он есть.

54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.

55. Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.

56. Я стеснительный, легко тушуюсь.

57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.

58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.

59. Я - никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «я».

60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.

61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Мне не хватает духу встретить лицом к лицу трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.
64. Я просто не уважаю себя.
65. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
66. В целом я хорошо отношусь к себе.
67. Я настойчивый, напористый, уверен в себе.
68. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.
69. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
70. Я в какой-то растерянности, все спуталось, смешалось у меня.
71. Я удовлетворен собой.
72. Я неудачник, мне не везет.
73. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
74. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
75. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)
76. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом, а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.
77. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно бы встревожило меня.
78. Я умею упорно работать.
79. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более взрослыми.
80. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
81. Я всегда говорю только правду.
82. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
83. Чтобы заставить меня что-нибудь сделать, надо как следует настоять и я соглашусь, уступлю.
84. Я чувствую неуверенность в себе.
85. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
86. Я - уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
87. Я умный.
88. Иной раз я люблю прихвастнуть.
89. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее выработать.
90. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
91. Я никогда не опаздываю.
92. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.
93. Я отличаюсь от других.
94. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
95. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.
96. Я - общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.
97. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мною жизнь. Я со всем могу справиться.
98. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем

случае снисходительны, просто терпят меня.

99. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.

100. Все мои привычки я считаю хорошими.

КЛЮЧ

Показатели адаптированности (И +) – высказывания:

4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 65, 66, 67, 71, 73, 74, 77, 78, 79, 86, 87, 90, 93, 95, 96, 97.

Показатели дезадаптированности (И -) - высказывания:

2, 6, 7, 13, 16, 17, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 62, 63, 64, 68, 69, 70, 72, 75, 76, 82, 83, 84, 85, 89, 92, 94, 98, 99.

Шкала лжи:

8, 34, 45, 48, 80, 81, 88, 91, 100.

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычисляется по сумме позитивных (И +) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7 позиции шкалы, и негативных (И -), попавших в позиции 1, 2, 3.

Так как позитивных суждений в шкале 37 и столько же негативных, то гипотетическая оптимальная величина коэффициента 74, минимальная 0.

Иногда бывает полезным получить показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных высказываний (И +) распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных (И -), занявших позиции 5, 6, 7.

В старшем подростковом возрасте средние индексы социально психологической адаптированности располагаются обычно в пределах 39-44 баллов.

Подобный анализ можно сделать еще по 6 факторам:

1. ПРИНЯТИЕ - НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

И + 33, 35, 55, 57, 71, 73, 79, 87, 93, 94.

И- 7, 59, 62, 64, 89, 94, 98.

2. ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ - КОНФЛИКТ С ДРУГИМИ

И+ 9, 14, 22, 26, 53, 96.

И- 2, 10, 21, 28, 40, 60, 75.

3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ (тревога, беспокойство или, напротив, апатия)

И+ 23, 29, 41, 44, 47, 77.

И- 6, 42, 43, 49, 50, 56, 82, 87.

4. ОЖИДАНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от тебя самого, акцентируется личная ответственность и компетентность) - ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач)

И+ 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 67, 78, 90, 97.

И- 13, 25, 36, 52, 57, 63, 70, 72, 76.

5. ДОМИНИРОВАНИЕ - ВЕДОМОСТЬ (зависимость от других)

И+ 58, 61, 65.

И- 16, 32, 38, 68, 83, 86.

6. «УХОД» ОТ ПРОБЛЕМЫ

И- 17, 18, 54, 64, 85.

Подсчет баллов идет по той же схеме, что и для коэффициента социально-психологической адаптированности.

Семинар
Профилактика суицидальных попыток среди подростков
(для классных руководителей 7-8-9 кл.)

Цели:

- анализ основных понятий и подходов к изучению проблемы суицида;
- формирование позитивного образа Я, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни;
- предоставление информации по профилактике суицидальных наклонностей

Задачи:

- проанализировать основные понятия и подходы к изучению проблемы суицида;
- рассмотреть этапы, виды суицида;
- определить причины характерные для подростков с суицидальным поведением

Наглядно-демонстрационный материал:

Памятки для родителей, памятки классным руководителям

Введение

Актуальность проблемы. Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид. В настоящее время выбор данной темы обусловлен актуальностью проблемы самоубийств. Проблема суицида привлекает внимание психологов, социологов, психиатров многих стран мира. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2020 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза.

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения. По всей Земле после решения покончить с собой умирает больше людей, чем в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Неблагоприятным считается тот факт, что в Кемеровской области наиболее высокие показатели завершенных самоубийств отмечаются в группах лиц молодого и среднего возраста. Самый распространенный случай самоубийства – повешение.

Ранее считавшийся наиболее опасный для суицида возраст - около 30 лет - стал уменьшаться до 24-х и даже 15-ти лет, суицидологи были вынуждены констатировать страшный показатель "помолодевшего суицида": самоубийство становится третьей по счету ведущей причиной смерти среди 15-24 летних людей. В связи с этим повсеместно проводятся меры профилактики, в целях предупреждения суицидальных наклонностей.

Основные социологические понятия и подходы к проблеме суицида

Суицид - самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни. Самоубийство как явление существует практически столько же, сколько существует на земле человек. Над проблемой суицида работало и работает множество авторов. Понятие «суицид» каждый автор трактует по – своему. Например: И.П. Красненкова выделяет понятие «сознательный суицид», когда страдающим лицом является сам активно действующий субъект, знающий об ожидающих его результатах и сознательно выполняющий план насилия. Гишинский Я.И. определяет суицид как намеренное лишение себя жизни. Как социальное явление самоубийство столь же отличается от индивидуального поведенческого акта, как преступность отличается от

преступления. Так же суицид трактуется как акт самоубийства, совершаемый в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания, под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

Причины социальных феноменов следует искать в социальной среде, в природе самого общества. Объяснить социальный феномен - значит отыскать действенную причину его возникновения. Понять причины, осмыслить их - во многом означает сделать первый шаг к их устранению.

Этапы и виды суицида

Существуют категории самоубийц с их психологическими портретами: эгоист (выпавший из сообщества), альтруист (слишком преданный сообществу, принимающий смерть "за компанию"), аномичный самоубийца (отсутствие общечеловеческих ценностей и принятых правил поведения), фаталист (отсутствие необходимых для самовыражения свобод).

Если говорить о самом явлении суицида, то можно выделить несколько этапов. Выделяется пресуицид, когда у человека появляются сначала недифференцированные мысли, размышления об отсутствии ценностей жизни, которые выражаются в формулировках типа «жить не стоит, устал от такой жизни» и тому подобное. Не имеется четкого представления о смерти, а имеется самоотрицание жизни. Такие суицидальные формы бывают, свойственны и нормальным людям в тех или иных ситуациях. Но если процесс продолжается, то на следующем этапе пресуицида мы видим пассивные суицидальные мысли, которые характеризуются представлениями, фантазиями на тему лишения себя жизни. На следующем этапе возникают суицидальные замыслы. Это активные формы суицидальности. Идет разработка плана суицида, продумывается способ, выбирается время и место действия. Следующий этап - это суицидальные намерения: когда принято решение о самоубийстве - непосредственно суждение, возникает суицидальные действия. То есть все эти этапы характеризуют подготовку человека к совершению самоубийства в той или иной форме.

Вообще выделяют истинный суицид, аффективный суицид и демонстративно - шантажное поведение. После того, как все этапы пройдены, человек подошел к суицидальному действию, как к итоговому представлению о невозможности существования в данной ситуации. Возможно, это истинный суицид, тогда человек предпринимает реальные действия, что бы лишиться себя жизни. Для осуществления демонстративного суицида часто используют медицинские препараты. Демонстративно - шантажное поведение предполагает как рациональный, запланированный вариант, так и аффективные формы поведения, когда человек спонтанно организует тот или иной вид шантажа. И тот и другой случай могут закончиться летально, так как они оба провоцируют негативную форму поведения, которая может привести к тому, что у человека действительно возникнет самоубийство.

Причины характерные для подростков с суицидальным поведением

На первом месте из причин, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями, на втором месте - трудности, связанные со школой, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.

Отношения родителей с детьми, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время. И не случайно, что многие попытки суицида у молодых рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением. Существенную роль в суицидах играет сохранность семьи и ее благополучность. Ранние браки (в возрасте 15-19 лет) не спасают от уменьшения риска суицида и это связано,

прежде всего, с тем, что они чаще всего являются попыткой, и не всегда удачной, решить какие-то другие проблемы, например, избавиться от невыносимой обстановки в семье родителей. Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями, администрацией или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственной причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.

Одним из основных психологических объяснений проблем, связанных со сверстниками, особенно противоположного пола, является чрезмерная зависимость от другого человека, что возникает обычно в качестве компенсации плохих отношений в семье, из-за постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контакта с ними. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь. В последнее время заметна явная тенденция к "омоложению" суицида, причем это характерно для всех стран, не только для России. Однако в России, а особенно в таких крупных городах, как Москва и Санкт-Петербург увеличение случаев подростковых самоубийств проявляется особенно значительно. Причины этого явления по сути своей те же, что и у взрослого населения: отсутствие механизмов воздействия общества на индивида, алкоголизм. Из разряда личностных причин отмечу: чувство неприкаянности, банальную антипатию к существующей жизни.

Признаки готовящегося самоубийства.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1.Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2.Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3.Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4.Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5.Словесные указания или угрозы.

6.Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7.Уходы из дома

8.Бессонница.

Среди мотивов, объясняющих попытки самоубийства, сами подростки и психологи указывают на различные способы, таким образом, оказать влияние на других людей: "дать человеку понять, в каком ты отчаянии" - около 40 % случаев, "заставить сожалеть человека, который плохо с тобой обращался" - около 30% случаев, "показать, как ты любишь другого" или "выяснить, любит ли тебя другой" - 25 %, "повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение" - 25 % и только 18 % случаев "призыв, чтобы пришла помощь от другого" (мотивов может быть, естественно, у каждой жертвы суицида несколько).

Самоубийство - это результат социально-психологических дезадаптации личности в условиях современного общества. Психологические кризисы возникают в результате интимных, семейно-личных, социальных и творческих конфликтов. Доминирует, как правило, одна причина, но ее подкармливают целый комплекс обстоятельств, во время которых и созревает мысль о самоубийстве.

Заключение

Загадка смерти всегда будет волновать человечество. Наверное, и в самом гуманном обществе обстоятельства будут приводить людей к опасной черте. Добровольный уход из жизни человека его неповторимая личная трагедия. Одна смерть - это смерть, а тысячи смертей это статистика. Можно ли что-то сделать, чтобы как-то удержать человека у последней черты? Можно. Опираясь на неповторимую ценность каждой человеческой жизни, общество может помочь любому выработать жизнеутверждающее мировоззрение, проникнуться верой в великое предназначение человека. Изменить условия жизни людей. Перейти от бесконечных разговоров о равных возможностях для каждого к созданию реальных условий, эти возможности обеспечивающих. Добиться того, чтобы в своей стране, на своей улице, в своем доме человек чувствовал себя защищенным. Люди просто не верят, что их кто-то или что-то защитит. Самоубийство - свидетельство все возрастающей разобщенности людей. Когда связи человека с миром слабеют, один ищет компенсации в алкоголе, другой в наркотиках, а третий начинает думать, что он этому миру больше не нужен. И уходит из него. Потеря эта невосполнима, ведь с каждым человеком исчезает безвозвратно целая Вселенная.

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы :

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Ресурсы

Внутренние ресурсы:

- Инстинкт самосохранения;
- Интеллект;
- Социальный опыт;
- Коммуникативный потенциал (общительность);
- Позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы:

- Поддержка семьи и друзей;
- Стабильная работа;
- Религиозность;
- Устойчивое материальное положение;
- Медицинская помощь;
- Индивидуальная психотерапевтическая помощь.

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Развеем мифы

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле. Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения. Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла. Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди. Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных. Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь». Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди. Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его. Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны

Памятка педагогам.

"Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком"

Если замечена склонность школьника к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:

Внимательно выслушивайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1.	"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй"
2.	"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
3.	"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей, Давай поговорим о чём-нибудь другом"
4.	"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы"
5.	"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
6.	"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому" "Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

Алгоритм психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, склонных к суицидам:

- определите источник психологического дискомфорта;
- выясните, как ребенок решал сходные ситуации в прошлом;
- определите, что может быть полезным для разрешения настоящей проблемы;
- выясните, что остается позитивно значимым для подростка;
- научите использовать методы снятия психологического напряжения;
- попытайтесь уменьшить степень психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение;
- вселяйте надежду на лучшее будущее;
- попробуйте сформулировать ближайшую реалистичную цель для ребенка;
- не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска.

Классный час «Здоровье человека»;
(в рамках антинаркотической акции)

Мероприятие: Классный час

Тема: «Что такое хорошо и что такое плохо»

Контингент: учащиеся младших классов образовательных учреждений.

Цели:

- раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;
- сформировать понятие «Здоровье человека»;
- пропагандировать здоровый образ жизни

Этапы мероприятия:

1. Беседа

Наш классный час посвящен очень важному вопросу – вопросу здоровья. В народе говорят, что за деньги здоровье не купишь. Заботиться о нем надо с первых дней жизни. Сначала ваше здоровье берегут родители. Но, подрастая, вы должны делать это сами: укреплять его, развивать данные природой возможности. К сожалению не все люди это понимают. Спыхватываются только тогда, когда здоровью уже причинен вред. Мне очень хочется, чтобы вы выросли здоровыми, сильными людьми.

А теперь настала пора всем вместе отправиться в прекрасную страну под названием «Здоровье».

Для начала попробуйте дать определение: что такое здоровье?

«Здоровье – это...» (говорят дети)

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение

Здоровье – это физическое, духовное и социальное благополучие человека.

Здоровье - это отсутствие болезни. Доброе здоровье, которое сохраняется и укрепляется самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

Какие пожелания вы обязательно пишете товарищам, родным в поздравительных открытках?

При встречах с близкими людьми мы желаем им здоровья.

В поздравительных открытках пишем доброго и крепкого здоровья.

Все это залог полноценной и счастливой жизни.

Давайте назовем признаки физического здоровья:

- чистая гладкая кожа;
- здоровые зубы;
- блестящие чистые ногти;
- подвижные суставы;
- упругие мышцы;
- хороший аппетит;
- здоровое сердце;
- ощущение бодрости в течение дня;
- работоспособность

Признаки нравственного, духовного здоровья:

- уверенность в себе;
- эмоциональная устойчивость;
- умение преодолевать трудности;
- доброта и отзывчивость;
- справедливость и честность;
- умение отвечать за совершенные поступки

2.Работа с пословицами.

О здоровье складывают пословицы, поговорки, в них содержится народная мудрость.

Давайте разберем несколько пословиц.

Голова седая, да душа молодая.

Праздная молодость - беспутная старость.

3.Игра

А сейчас мы начинаем путешествие по «Морю физической тренировки»

Движение – это жизнь. А что же мы видим на самом деле? Люди могут часами сидеть у телевизора или компьютера. Это очень вредит здоровью.

Сейчас разделимся на три команды.

Задача командам: придумать и показать физические упражнения для:

-людей, работающих за компьютером;

-учеников, сидящих за партой;

Все это наносит большой вред человеку, его физическому и нравственному здоровью.

Есть такое высказывание мыслителя Конфуция: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра». Как вы думаете, что он имел в виду?

4.Итог.

Для тех, кто выбирает здоровье, открывается дорога в счастливую полноценную жизнь.

Здоровье – это отсутствие болезни!

Здоровье – это радость, успех, счастье!

Пусть вашим девизом станут слова – «Мы за здоровый образ жизни» (написать на доске).

Памятка для родителей.



ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО СУИЦИДА. ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Памятка родителям по профилактике суицида

Суицид- намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- * утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- * пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- * появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- * резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- * внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- * плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- * склонность к риску и необдуманным и опрометчивым поступкам;
- * проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- * безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- * стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- * самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- * шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

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

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

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

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим детям, так и к вам будут относиться в старости.
- Чаще бывайте в школе.
- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Классный час «Телефон доверия»



Встреча со специалистами «Законодательный аспект»



Родительское собрание «Нет, жестокому обращению с детьми»



