

Министерство образования и науки Курской области

Областное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«КУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО,
МЕДИЦИНСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ

Методическое пособие
для специалистов образовательных организаций
Курской области

Курск - 2024

УДК 37.015.3
ББК 88.415-72
П 84

Рекомендовано к внедрению
Научно-методическим советом
по развитию психологической
службы в системе образования
Курской области

Авторы-составители:

Зубарева Т.Г., Ширина О.С., Петелина Н.Г.

Рецензент:

доктор психологических наук, доцент, руководитель Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ, член-корреспондент РАО **Ольга Александровна Ульянина.**

П 84 Профилактика кризисного состояния у подростков /
Методическое пособие для специалистов образовательных организаций
Курской области. – Курск, 2024. – 131 с.

В методическом пособии представлены теоретические и практические вопросы первичной, вторичной и третичной профилактики кризисных состояний у подростков в образовательных организациях Курской области, алгоритмы для специалистов образовательных организаций по работе с подростками, находящимися в кризисном состоянии; сигнальные карточки и карты маркетов по раннему выявлению кризисного состояния.

Материал составлен для реализации плана работы в образовательных учреждениях, направленного на профилактику суицидов и суицидального поведения несовершеннолетних, профилактику вовлечения их в деструктивные сообщества.

Пособие адресовано педагогам-психологам, педагогам, администрации образовательных организаций, социальным педагогам, родителям обучающихся.

©Зубарева Н.Н., 2024
©Ширина О.С., 2024
© Петелина Н.Г., 2024
© ОКУ ЦППМСП, 2024

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Нормативные акты РФ, Курской области, ведомственные документы, методические рекомендации, регламентирующие работу с подростками, находящимися в кризисной ситуации.....	7
1.2. Терминологический словарь, условные обозначения	12
1.3. Факторы риска кризисного состояния, мотивы, механизмы психологической защиты подростков.....	17
1.4. Маркеры депрессивных тенденций у подростков	21
1.5. Нарративно-кризисная модель психического развития подростков ..	23
РАЗДЕЛ 2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКОМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ.....	25
2.1. Этапы профилактики кризисного состояния у подростков	25
2.2. Траектория профилактической работы по устранению кризисного состояния у подростков	26
2.3. Стандартная операционная процедура (СОП). Направления деятельности педагога-психолога по сопровождению подростка, находящегося в кризисной ситуации, и его близкого окружения	27
2.4. Профессиональные компетентности работников образовательных организаций, необходимые при оценке кризисного состояния у подростков	28
2.5. Стратегия работы с подростками, имеющими типы личностных акцентуаций, наиболее уязвимые к развитию авитального поведения	33
РАЗДЕЛ 3. ПРЕВЕНЦИЯ. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ.....	38
3.1. Стандартная операционная процедура (СОП). Деятельность специалистов ОО образовательной организации по первичной профилактике кризисного состояния у подростков	38
3.2. Диагностическое (скрининговое) обследование факторов риска развития кризисных состояний у подростков	40
3.3. Консультативная и просветительская деятельность, направленная на формирование позитивного мышления, детско-родительских отношений, принципов здорового образа жизни	47
РАЗДЕЛ 4. ИНТЕРВЕНЦИЯ. ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ.....	49
4.1. Стандартная операционная процедура (СОП). Деятельность специалистов ОО образовательной организации по вторичной профилактике кризисного состояния у подростков	50

4.2. Коррекционная деятельность с подростком в кризисном состоянии, в период интервенции.....	52
4.3 Консультативная и просветительская деятельность с родителями и педагогами.....	57
РАЗДЕЛ 5. ПОСТВЕНЦИЯ. ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ.....	66
5.1 Стандартная операционная процедура (СОП). Третичная профилактика кризисного состояния у подростков.	66
5.2 Кризисная интервенция с подростком в остром кризисном состоянии	67
5.3. Организация работы с классом, в котором произошел случай незавершенного суицида	75
Алгоритм действий:	75
5.4. Стандартная операционная процедура (СОП). Третичная профилактика. Психологический дебрифинг в работе педагога-психолога с подростками, пережившими совместно с несовершеннолетним травматическое событие.....	77
5.5. Стандартная операционная процедура (СОП). Третичная профилактика кризисного состояния у подростков. Психологический дебрифинг по работе с педагогами ОО, совместно с подростками, пережившими травматическое событие	79

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст (с 10 до 16 лет) – это сложный период развития и становления человека, играющий одну из ключевых ролей в его дальнейшей жизни, влияющий на личностные основы подростка, формирование его характера.

На протяжении всего периода взросления дети переживают кризис.

Кризисное состояние подростка характеризуется интенсивными отрицательными эмоциями: чувством неопределенности, беспокойством, тревогой, переживанием собственной несостоятельности, беспомощности, одиночества, безнадежности, пессимистической оценкой собственной личности, актуальной ситуации и будущего, выраженными затруднениями в планировании дальнейших действий.

Негативный исход развития кризисного состояния может привести к суицидальному поведению.

По данным ВОЗ за последние 45 лет показатели самоубийств возросли во всем мире на 60%. Самоубийство – вторая причина смерти в возрастной группе от 15 до 29 лет.

По данным Генеральной Прокуратуры России, за последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. Уровень самоубийств среди молодежи (15—19 лет) растет быстрее, чем среди населения в целом. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, показывает, что 62% всех случаев связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Аппаратом Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка в 2022 году проведено всероссийское социологическое исследование «Подростки 360» среди учащихся, родителей, педагогов и специалистов в сфере профилактики и профессиональной помощи несовершеннолетним. Анализ опроса 136,4 тыс. подростков из всех субъектов Российской Федерации от 14 до 17 лет показал, что 10% опрошенных имели суицидальное поведение или замечали его у знакомых. Подростки стараются найти поддержку у значимого окружения: 51% - у членов семьи, 31% - у друзей и одноклассников, 6% - у преподавателей или наставников, 9% - ищут помощи в интернете, разговаривают с «Алисой» или «Сири», 3% - у психолога.

27 % подростков ни с кем не делятся своими переживаниями.

Исходя из вышеизложенных данных, следует вывод, что подростки крайне нуждаются, в первую очередь, в понимании и эмпатии; им важно быть услышанными. Они ожидаемо ищут поддержки в семье и у друзей;

при этом, более ¼ подростков ни с кем не делится своими переживаниями и не обращается за помощью, остается с трудностями один на один. Психологи и другие специалисты играют, исходя из данных, незначительную роль в качестве источника поддержки подростков, а не прямого руководства к действию или инструментальной помощи.



Детально ознакомиться с результатами социологического исследования «Подростки 360» можно по QR коду.

Важно отметить, что подростки пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжении короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов.

ЕСЛИ ВРЗОСЛЫЕ СМОГУТ ВМЕШАТСЯ В ПЛАНЫ ПОДРОСТКОВ ВОВРЕМЯ, ОКАЖУТ ИМ ПОМОЩЬ, ТО СНОВА ПОКУШАТЬСЯ НА СВОЮ ЖИЗНЬ ПОДРОСТКИ НЕ БУДУТ.

Своевременная психологическая помощь, оказанная подросткам в трудной жизненной ситуации, поможет избежать трагедий.

В связи с актуальностью данной проблемы, нехваткой педагогического и психологического инструментария, направленного на профилактику кризисного состояния у подростков в системе образования, авторы пособия разработали коробочное решение по профилактике кризисного состояния у подростков, которым смогут воспользоваться в работе специалисты образовательных организаций: администрация, педагоги-психологи, социальные педагоги, классные руководители, учителя предметники.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ

- 1.1. Нормативные акты РФ, Курской области, ведомственные документы, методические рекомендации, регламентирующие работу с подростками, находящимися в кризисной ситуации

Нормативные акты РФ

1. Конституция Российской Федерации (ст. 20 Право любого человека на жизнь).
2. Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30).
3. Федеральный Закон РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» ст. 14.
4. Федеральный Закон РФ от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ст.14 на образовательные учреждения возложена обязанность оказывать социально-психологическую и педагогическую помощь несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении).
5. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. Ст. 41 обеспечение безопасности обучающихся и профилактику несчастных случаев во время их пребывания в образовательной организации.
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. № 1101 «О единой автоматизированной информационной системе «Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено».
8. Приказ МВД России от 15 октября 2013 года № 845 «Об утверждении Инструкции по организации деятельности подразделений по делам несовершеннолетних органов внутренних дел Российской Федерации».
9. Распоряжение Правительства РФ от 22 марта 2017 года № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики

безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года».

10. Распоряжение Правительства РФ от 19 декабря 2017 года «Об утверждении Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года».
11. Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
12. Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 года № 1058-р «Об утверждении Комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».
13. Приказ Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ от 22 марта 2022 года № 226 «О перечне федеральных мероприятий, направленных на обеспечение информационной безопасности детей, производство информационной продукции для детей и оборот информационной продукции, на 2022-2027 годы».
14. Распоряжение Правительства РФ от 28 апреля 2023 года № 1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации».
15. Уголовный кодекс Российской Федерации. Ст. 110, 115 – 118, 125 нанесение вреда здоровью может быть причиной суицидального поведения среди детей и подростков, предусмотрена уголовная ответственность.
16. Семейный кодекс Российской Федерации. Ст. 69 за ненадлежащее исполнение родителями своих обязанностей предусмотрена гражданско-правовая ответственность в виде лишения родительских прав, ст. 73 ограничения, ст.77 отобрания ребенка при угрозе его жизни и здоровья.

Ведомственные документы по профилактике суицидального поведения

1. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России от 18 января 2016 года № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2018 г. № 07-2498 (методические рекомендации для педагогов – психологов и социальных педагогов образовательных организаций по

- проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению).
3. Письмо Министерства просвещения РФ от 30 октября 2020 года № 07-6586 «О направлении информации» (рекомендации по проведению в образовательных организациях субъектов Российской Федерации мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего).
 4. Резолюция по итогам работы «круглого стола» от 19.06.2022 г. «Психолого-педагогическая работа с последствиями суицидального поведения несовершеннолетних».
 5. Письмо Минпросвещения России от 30.06.2023 г. № 07-3646 «Методические рекомендации по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения».
 6. Письмо Федерального агентства по делам молодежи от 06.07.2023 № КР/4888-06 «О направлении рекомендаций» (рекомендации по вопросам совершенствования организации и проведения индивидуальной профилактической работы в отношении несовершеннолетних обучающихся образовательных организаций высшего образования и взаимодействия с органами и учреждениями системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних).

Нормативно-правовые акты Курской области

1. Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации Курской области от 24.09.2018 года № 36 «Порядок межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики на территории Курской области по предупреждению детского суицида и принятию мер реагирования по сообщениям о суицидальном поведении несовершеннолетних».
2. Постановление Администрации Курской области от 28 сентября 2021 года № 1009-па «Об утверждении региональной межведомственной программы Курской области «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в Курской области».

3. Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации Курской области от 16 марта 2021 года № 2 «Комплексный план действий по обеспечению информационной безопасности детей, производства информационной продукции для детей и оборота информационной продукции в Курской области на 2021-2023 годы».
4. Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Администрации Курской области от 25 мая 2022 года № 15 «Об эффективности принимаемых мер по профилактике суицидальных проявлений в подростковой среде. Организация медико-психологической помощи и реабилитации несовершеннолетних с риском суицидального поведения либо совершивших суицидальные действия».
5. Приказ комитета социального обеспечения, материнства и детства Курской области, комитетом здравоохранения Курской области, комитетом молодежной политики Курской области, Уполномоченным по правом ребенка в Курской области. Фондом социальной поддержки населения Курской области, находящегося в трудной жизненной ситуации от 07.06.2022 года № 263/396/185/39-п/45 «Комплекс мер Курской области «Безопасное детство», направленный на оказание помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, обеспечение безопасности детей, на 2022-2023 годы».
6. Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Правительства Курской области от 21 декабря 2022 года № 28 «О состоянии межведомственного взаимодействия при проведении мероприятий по выявлению первичных признаков деструкции в поведении несовершеннолетних. О проведенной разъяснительной работе с родительской общественностью по контролю за интернет активностью детей».
7. Распоряжение Губернатора Курской области от 6 апреля 2023 года № 116-рг «О состоянии законности в сфере соблюдения прав несовершеннолетних на безопасные условия обучения, а также в сфере профилактики их суицидального поведения».
8. Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Правительства Курской области от 21 февраля 2023 года № 1 «Межведомственный комплексный план мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и суицидов несовершеннолетних, предупреждению деструктивных проявлений в подростковой среде, защите прав и законных интересов детей на территории Курской области на 2023 год».
9. Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Правительства Курской области от 17 мая 2023 года № 6 «Об эффективности реализации мероприятий региональной программы

- Курской области «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в Курской области».
10. Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Правительства Курской области от 17 мая 2023 года № 9 «Об организации работы в образовательных организациях Курской области по профилактике буллинга и проявлений агрессии среди несовершеннолетних обучающихся, разрешению конфликтных ситуаций в учебных коллективах и организации работы по информированию правоохранительных органов».
 11. Протоколы заседания рабочей группы при Уполномоченном по правам ребенка в Курской области по разработке мероприятий в сфере профилактики и предупреждения суицидальных проявлений в подростковой среде за 2022-2023 годы.
 12. Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Правительства Курской области от 17.05.2023 г. № 6 «Об эффективности реализации мероприятий региональной программы Курской области «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в Курской области».
 13. Постановление КДН и ЗП Правительства Курской области от 21.02.2023 № 326-пп.

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по профилактике буллинга (Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «Высшая школа экономики», Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание»).
2. Методические рекомендации «Суицидальное поведение несовершеннолетних (профилактические аспекты)» (ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации).
3. Методическое пособие «Профилактика и предупреждение девиантных форм поведения у детей и подростков (агрессивное, антисоциальное, аддиктивное)» (Областное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения» комитета образования и науки Курской области, Курск, 2018).
4. Методические рекомендации по предотвращению буллинга и кибербуллинга (вопросы противодействия и профилактики) в школьных коллективах для классных руководителей (приказ комитета образования и науки Курской области от 02.09.2022 № 1-1321).

5. Методические рекомендации по организации работы по профилактике и предупреждению деструктивного поведения несовершеннолетних в образовательных организациях Курской области (приказ комитета образования и науки Курской области от 16.06.2022 № 1-982).
6. Методические рекомендации по повышению эффективности воспитательной и профилактической работы с обучающимися региона (федеральный институт оценки качества образования Курская область, 2023).

1.2. Терминологический словарь

Термин	Трактовка
<i>Адаптация социальная</i>	Постоянный процесс активного приспособления к условиям социальной среды, а также результат этого процесса. Социальная адаптация идет непрерывно.
<i>Адаптивное поведение</i>	Приспособительное поведение человека. Характеризуется сознательным включением индивида в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочувствием. Адаптивное поведение воспитывается в процессе и посредством обучения. Успешность его формирования зависит от отношения личности к себе, т.е. самооценки отношений между учителем и учеником, отношений в детском коллективе.
<i>Авитальное поведение</i>	Намеренная (осознаваемая или неосознаваемая) активность, направленная на причинение себе вреда, являющаяся средством дезадаптивной психологической защиты.
<i>Акцентуация характера</i>	Крайние варианты нормы психического состояния, когда отдельные черты характера чрезмерно усилены и выражаются в избирательности реакций на определенные психогенные воздействия.
<i>Деструкция</i>	Разрушение. Деструктивное поведение; противоположное — конструктивное поведение.
<i>Дебрифинг</i>	Групповая форма кризисной интервенции.

	Особо организованное и четко структурированная психологическая беседа с одним пострадавшим или группой людей, совместно переживших катастрофу или трагическое событие.
<i>Деадаптация</i>	Полная или частичная потеря субъектом способности адаптироваться к условиям социума.
<i>Истинная попытка суицида</i>	Акт, потенциально направленный против себя и совершенный с наличием желания уйти из жизни.
<i>Кризисное состояние</i>	Психологическое состояние максимальной деадаптации личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров (ценностей, базовой мотивации, поведенческих паттернов, т.е. привычного образа Я, «Я-концепции») и возникающее в результате препятствий в привычном течении жизни субъекта.
<i>Кризисная ситуация</i>	Угроза телесной целостности или жизни, перемены в семейной организации или статусе, изменение роли индивидуума в группе людей.
<i>Кризисная психотерапия</i>	Набор психотерапевтических приемов и методов, направленных на помощь людям, находящимся в состоянии социально-психологической деадаптации, обусловленной реакцией на тяжелый стресс, а также для предотвращения саморазрушительных форм поведения и, в первую очередь, попыток самоубийства (суицидальных попыток).
<i>Кризисная интервенция</i>	Экстренная психологическая помощь подростку, находящемуся в состоянии кризиса. Направлена на работу с интенсивными чувствами, которые толкают ребенка на отчаянный поступок, а не с проблемами, которые требуют решения, обычно длительного по времени.
<i>Негативные отклонения в поведении</i>	Система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным

	поведением.
Несуицидальное самоповреждающее поведение	Наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни, с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.
Остановленная попытка суицида	Самостоятельно прерванная попытка суицида.
Отклоняющееся (девиантное) поведение (лат. <i>Deviatio</i> — отклонение)	Поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам (стереотипам, образцам) поведения: правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.
Подростковая дезадаптация	Затруднения в усвоении социальных ролей, учебных программ, норм и требований социальных институтов (семьи, школы и т.д.).
Прерванная попытка суицида	Несостоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида.
Психобиографический дебрифинг	Метод кризисной интервенции, который объединяет элементы дебрифинга и психобиографии. Направлен на помощь людям, пережившим кризисные события, путем исследования и осмысления своей жизненной истории и биографии с целью понимания, как кризисное событие может быть связано с их прошлым опытом и влиять на их будущее.
Психологический дебрифинг	Техника, направленная на проработку недавно пережитых травм, на совместную беседу со всеми участниками трагических событий (группа класса, группа педагогов). Данная техника актуальна для неотложной психологической помощи. Проводить беседу следует не позднее, чем через двое суток после происшествия.
Самоповреждающее поведение	Нанесение себе повреждений с целью справиться с тяжелыми переживаниями, болезненными воспоминаниями, ситуациями, которые трудно пережить, и невозможностью контролировать свою жизнь.
Социальная дезадаптация	Нарушение норм морали и права, асоциальные формы поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентаций, социальных

	установок. Нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для учащегося являются семья и школа.
<i>Суицидальный нарратив</i>	Уровень отчуждения. Социальное поражение и личное унижение, восприятие себя как бремени, убеждение, что будущего нет
<i>Суицид</i>	Умышленное самоповреждение со смертельным исходом. Следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого человеком микросоциального конфликта. Намеренное лишение себя жизни, реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой: жестокость окружающих, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, финансовые затруднения, наркомания и др.
<i>Суицидент</i>	Подросток, имеющий любые формы суицидальных (аутоагрессивных) проявлений, находящийся в состоянии психоза, в том числе совершивший суицидальную попытку или самоубийство.
<i>Суицидальное поведение</i>	Различные формы активности человека, направленные на лишение себя жизни и служащие средством разрешения личностных кризисов в условиях конфликтной ситуации. Проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки самоубийства.
<i>Суицидальный риск</i>	Степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий. Вероятность осуществления суицидальных действий можно определить путем сопоставления суицидов и антисуицидальных факторов личности, а также степенью влияния личностно-ситуационных и

	средовых факторов.
Факторы риска суицида	Внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.
Первичная профилактика кризисных состояний у обучающихся - Превенция	Минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем.
Вторичная профилактика - Интервенция	Поддержка лиц, находящихся в кризисной ситуации. Помощь человеку с выявленными суицидальными намерениями в нахождении выхода из сложившейся ситуации и стабилизации его психологического состояния. Главная роль при интервенции отводится специалистам узкого профиля, имеющим соответствующую квалификацию (психологи, психиатры, социальные педагоги).
Третичная профилактика - Поственция	Помощь, которая оказывается людям, уцелевшим после самоубийства и их окружению. Направлена на социально-психологическое сопровождение близких суицидента и предотвращение подражательных суицидов.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



- Внимание, важно!



- Полезно знать!

Критерии оценки критичности состояния подростка «группы риска»:



- необходима диагностическая работа; профилактические мероприятия, направленные на формирование позитивного мышления



- требуется квалифицированная психологическая помощь, коррекция



- необходимо экстренное вмешательство

Расшифровка аббревиатуры

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения

КДН и ЗП – Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав

МГППУ – Московский государственный психолого-педагогический университет

ЦППМСП – Центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения

ОО – Образовательная организация

СОП – Стандартная операционная процедура

1.3. Факторы риска кризисного состояния, мотивы, механизмы психологической защиты подростков

Таблица 1. Факторы риска кризисного состояния

Факторы риска	Особенности
Биологические	<u>Устанавливаемые медицинскими работниками дисфункции:</u> - хронические соматические заболевания (особенно с ограничением повседневного функционирования и (или) хроническим болевым синдромом); - депрессивные, психические расстройства; - злоупотребление психоактивными веществами.
Психологические	<u>Личностные особенности:</u> - высокий уровень тревожности; - заниженная самооценка; - собственные высокие притязания на успех; - низкий уровень стрессоустойчивости; - эмоциональная лабильность; - агрессивное поведение, раздражительность; - отступление от полоролевых стереотипов в поведении, проблемы, связанные с сексуальной ориентацией и, как следствие, ситуация отвержения своей социальной группой. <u>Поведенческие особенности:</u> - резкое снижение успеваемости; - ухудшение поведения в школе, нарушение дисциплины,

- пропуски занятий, прогулы;
- высказывания о нежелании жить, прямые или косвенные: «Скоро это все закончится», «Хорошо бы заснуть и не проснуться» и т.п.;
- заинтересованность темой смерти;
- подготовка к совершению попытки самоубийства (сбор таблеток, изучение информации о способах самоубийства);
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве.

Социально-средовые

Неблагоприятная семейная обстановка:

- психические заболевания в семейной истории. (история самоубийства или суицидальные попытки в семье);
- пренебрежение и жестокое обращение, насилие в семье;
- низкий социально-экономический статус и образовательный уровень, безработица в семье, недостаточная интеграция ребёнка в социум;
- конфликты в семье, частые ссоры между родителями (опекунами);
- алкоголизация, наркомания или другие виды антисоциального поведения родителей;
- распад семьи, развод или уход одного из родителей из семьи, смерть одного из членов семьи.

Отсутствие психологической безопасности образовательной среды:

- травля, буллинг со стороны сверстников;
- неспособность справиться с учебной программой, разочарование успехами в школе;
- повышенная напряженность в экзаменационный период.

Другие ситуации:

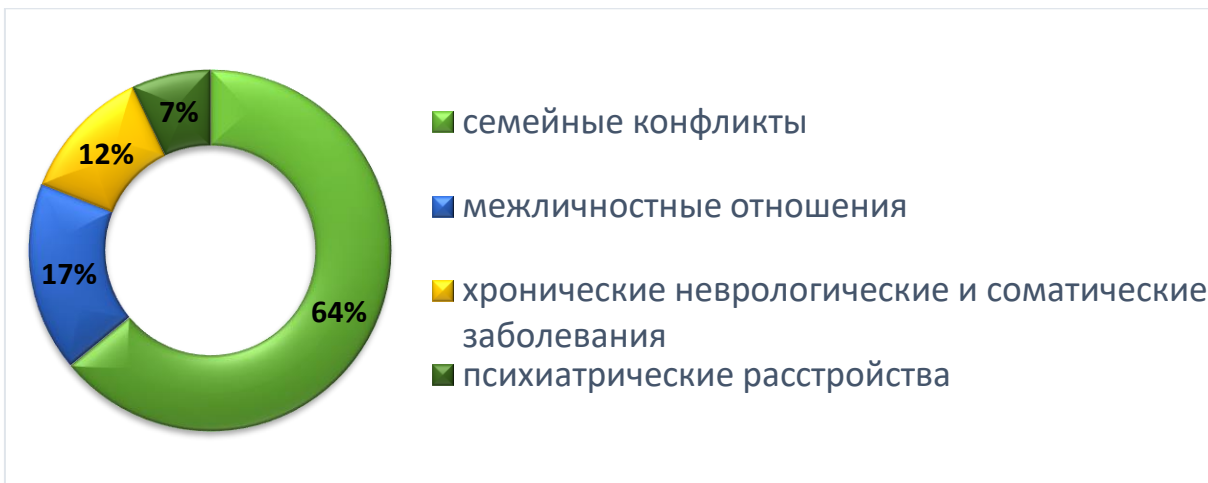
- крушение романтических отношений, разлука или ссора с друзьями;
- нежелательная беременность, аборт, заражение болезнью, передающейся половым путем;
- проблемы с законом;
- внезапное заболевание, ведущее к нарушению привычной жизнедеятельности.

Примечание: Таблица составлена по материалам О.В. Вихристюк, Банников Г.С., Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов /М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017.

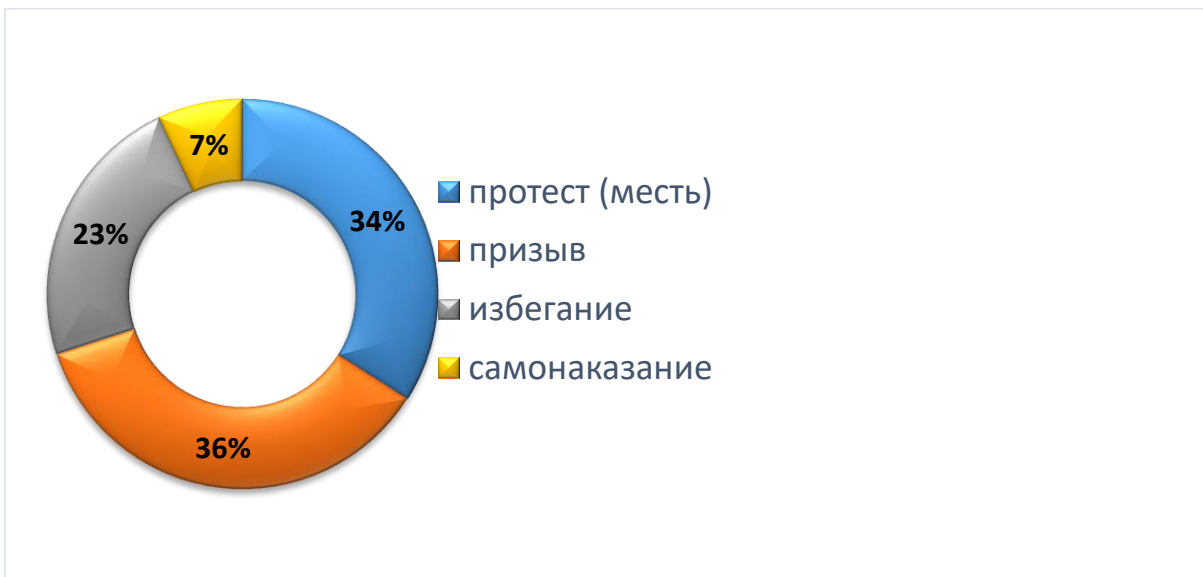
Факторы и мотивы суицидального поведения среди подростков



ФАКТОРЫ



МОТИВЫ



Примечание: Рисунок составлен по материалам классификации А.Г. Амбрумовой, заслуженного деятеля науки РФ, профессора, основателя отечественной суицидологии.

Таблица 2. Факторы и особенности механизма психологической защиты подростков

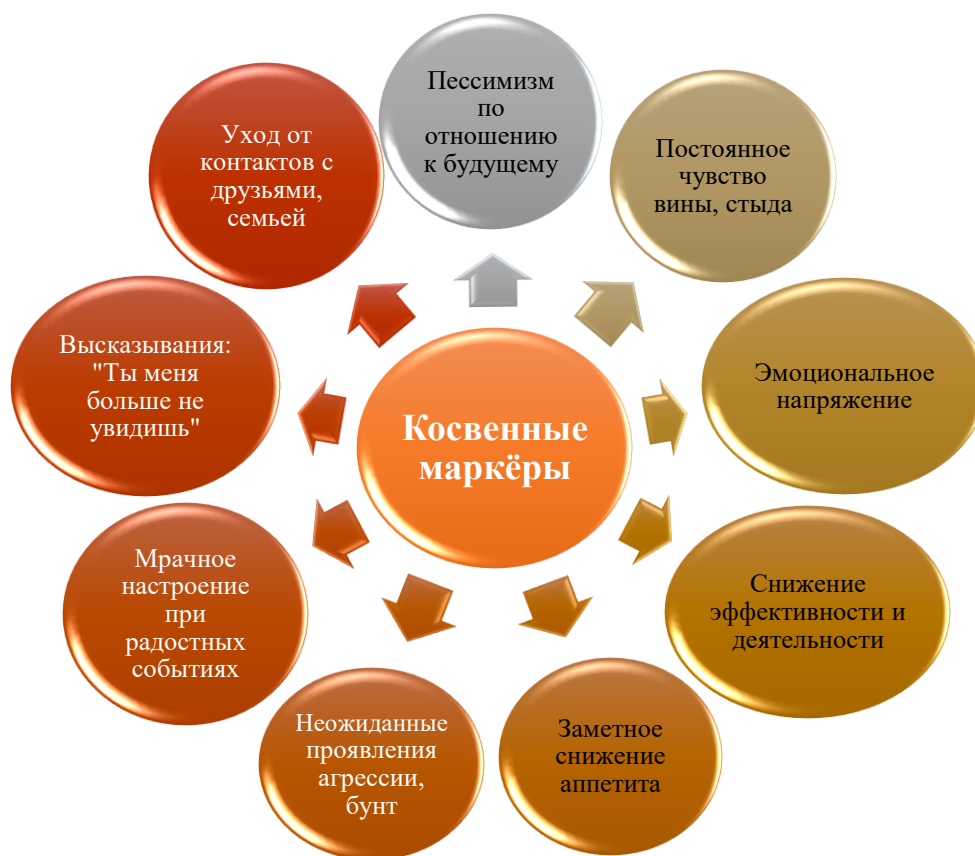
Факторы защиты	Особенности
Средовые	Внешние
	<u>Ближайшее окружение:</u> - друзья, одноклассники, значимые взрослые (родители, педагоги, тренеры); - люди, которые постоянно присутствуют в жизни подростка. Друзья дают возможность подростку ощутить единство со сверстниками, и быть понятым, значимым. Семья позволяет удовлетворить потребность в безусловной любви и принятии.
Социальные	- образовательная организация, где обучается подросток; - центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – ППМС-центр), региональные ресурсные центры психологической службы системы образования, телефоны доверия, в которые подросток может обратиться за помощью; - организации дополнительного образования, где подросток может проявить свои способности и таланты.
Психологические	Внутренние
	- стрессоустойчивость; - жизнестойкость; - сформированная положительная Я-концепция; - отношение к ошибкам как к ресурсу развития; - критическое мышление;

- способность планировать;
- вера в себя и свои возможности;
- уважительное отношение к интересам других людей;
- способность к саморегуляции и эмпатии.

Примечание: Таблица составлена по материалам методических рекомендаций по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2021 г. № 1058-р (далее – Комплекс мер).

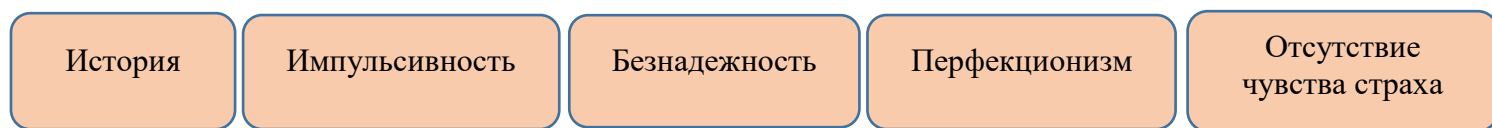
1.4. Маркеры





1.5. Нарративно-кризисная модель психического развития подростков

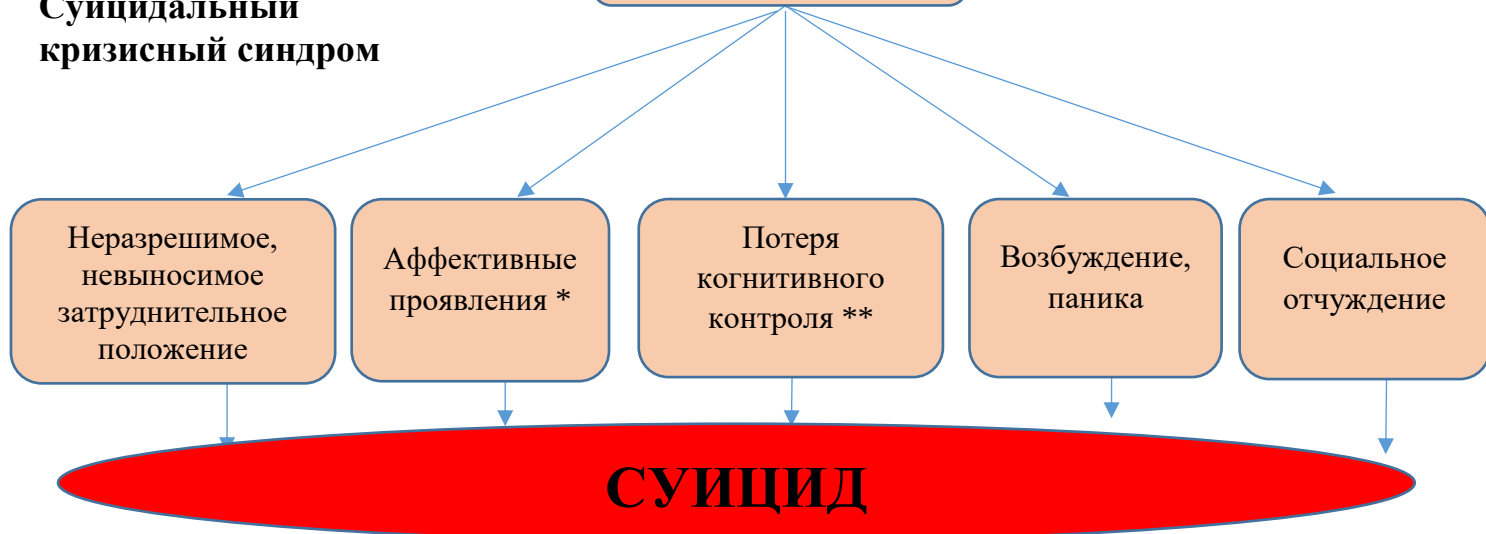
Уязвимость



Суицидальный нарратив



Суицидальный кризисный синдром



Примечание: Схема составлена по материалам, Банников Г.С., Вихристюк О.В., Галынкер И. Новый подход в диагностике суицидального поведения: обзор зарубежных источников // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Том 28. № 1. С. 8–24. doi:10.17759/cpp.202028010

*** Аффективные проявления:**

- душевная боль;
- резкая смена настроения;
- паника;
- острая ангедония

**** Потеря когнитивного контроля:**

- руминации;
- когнитивная ригидность;
- когнитивная перегрузка

РАЗДЕЛ 2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКОМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

2.1. Этапы профилактики суицидального поведения у подростков

Первичная профилактика

- **Объект:** Общая популяция детей.
- **Методы:** Информирование, диагностика, проведение школьных и классных мероприятий, групповые занятия, тренинги.
- **Исполнители:** Специалисты образовательной организации (педагог-психолог, классные руководители, соц. педагог, администрация).

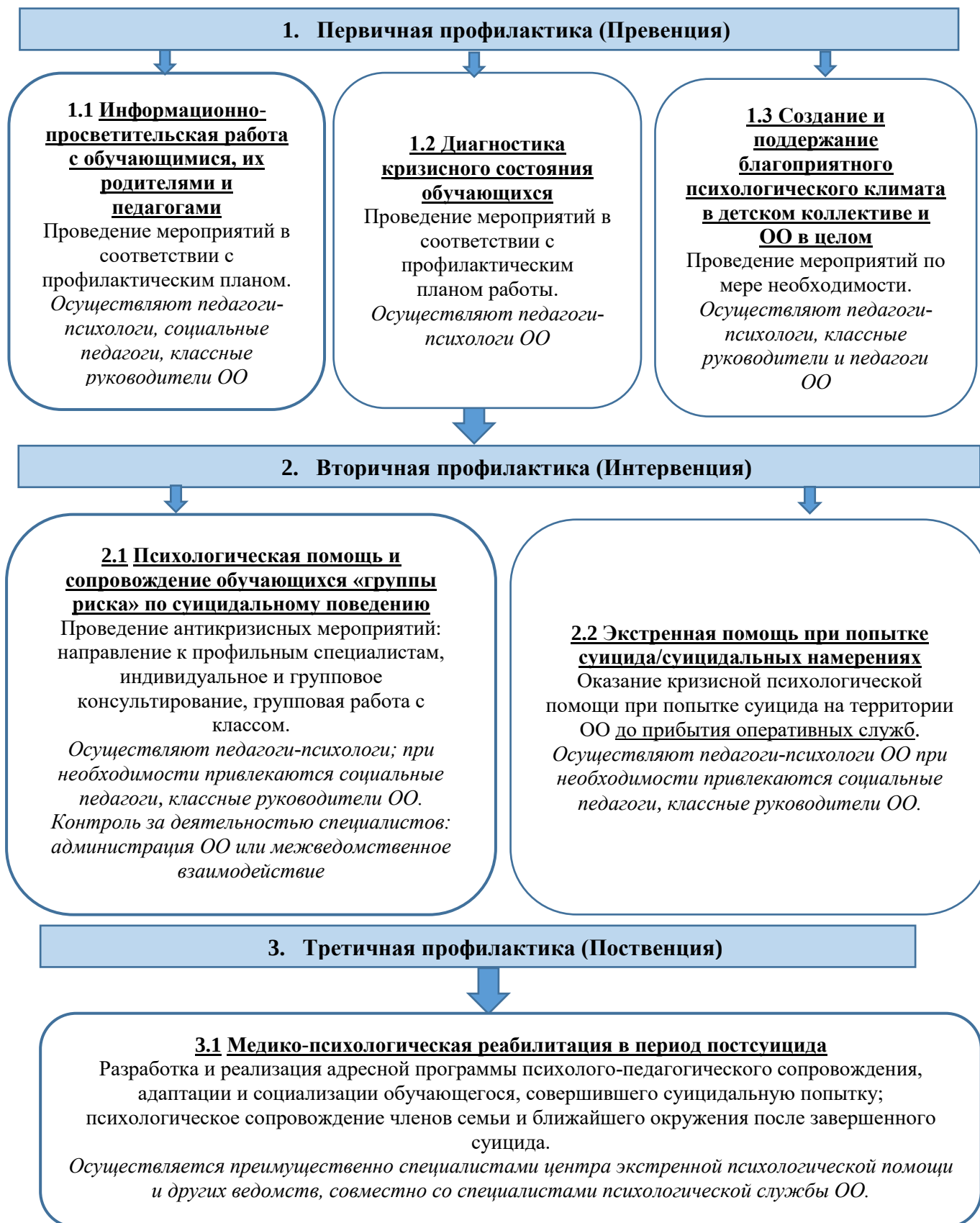
Вторичная профилактика

- **Объект:** Обучающийся "группы риска".
- **Методы:** Индивидуальные и семейные консультации, коррекционная работа.
- **Исполнители:** Педагог-психолог, другие специалисты образовательной организации, региональные службы психологической помощи, инспекция по делам несовершеннолетних и другие.

Третичная профилактика

- **Объект:** Подросток, выживший после попытки суицида, родственники и близкое окружение суицидента.
- **Методы:** Кризисная интервенция, незамедлительное информирование, дебрифинг.
- **Исполнители:** Медицинские организации; региональные психологические службы, педагог-психолог и другие специалисты образовательной организации, уполномоченный по делам ребенка, инспекция по делам несовершеннолетних.

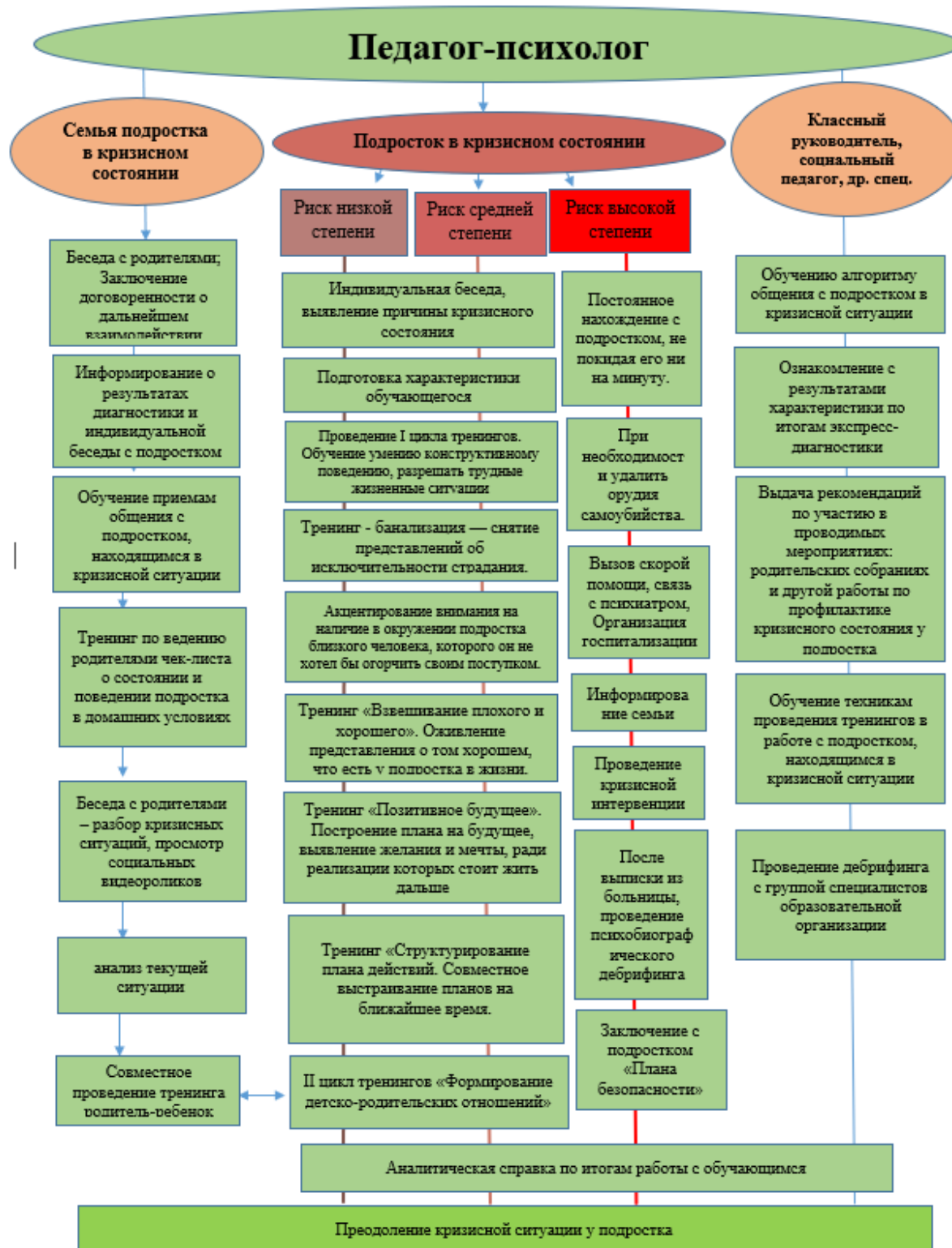
2.2. Траектория профилактической работы по устранению суицидального поведения у подростков





При всех видах профилактической работы необходимо осуществлять
внутриведомственное и межведомственное взаимодействие

2.3. Стандартная операционная процедура (СОП). «Направления деятельности педагога-психолога по сопровождению подростка, находящегося в кризисной ситуации, и его близкого окружения»



2.4. Профессиональные компетентности работников образовательных организаций, необходимые при оценке кризисного состояния у подростков

Должность	Компетентность
Руководитель образовательной организации	- осуществление контроля за обеспечением психолого-педагогического сопровождения обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС, а также требованиями к ОО в части охраны здоровья обучающихся, создания психологической безопасности образовательной среды; - создание условий для системного взаимодействия специалистов школьной психологической службы, в частности в вопросах профилактики суицидальных пиков среди несовершеннолетних; - обеспечение повышения психологической компетентности педагогов общеобразовательной организации в вопросах профилактики суицидального поведения несовершеннолетних; - оперативное реагирование на поступивший сигнал о возникшей ситуации потенциального суицидального риска среди обучающихся и обеспечение взаимодействия всех субъектов системы профилактики ОО по своевременному решению проблемы; - ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.
Заместитель руководителя образовательной организации по	- осуществление контроля за планированием и организацией деятельности педагогических работников ОО в сфере профилактики суицидального

воспитательной работе

риска;

- обеспечение координации и контроля взаимодействия субъектов системы профилактики с ОО по вопросам профилактики суицидального риска;

- повышение компетентности родителей в вопросах профилактики суицидального риска среди обучающихся (с использованием разнообразных форм информационной и просветительской работы);

- отслеживание наличия планов индивидуальной работы педагогов с обучающимися группы суицидального риска и контроль данной работы;

- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

Классный руководитель

- своевременное выявление совместно с педагогом-психологом, социальным педагогом и постановка на внутришкольный профилактический учет обучающихся группы суицидального риска;

- составление совместно с педагогом-психологом, социальным педагогом индивидуального плана работы по профилактике суицидального риска среди выявленных школьников;

- наблюдение и контроль за психоэмоциональным состоянием несовершеннолетних, входящих в группу суицидального риска;

- осуществление совместно с социальным педагогом патронажа семей обучающихся группы суицидального риска;

- осуществление контроля за организацией досуга несовершеннолетних группы

суицидального риска;

- своевременное привлечение специалистов системы профилактики с ОО с целью организации и проведения информационно-просветительской работы с родителями по вопросам профилактики суицидального риска, а также с педагогами по вопросам организации работы с несовершеннолетними, входящими в группу суицидального риска;

- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого- педагогической этики в коллективе.

Педагог-психолог

- проведение исследования выраженности показателей суицидального риска среди обучающихся с использованием психодиагностического инструментария, отобранного в соответствии с возрастными особенностями обследуемого класса и учетом поставленных задач;

- предоставление развернутого обобщенного анализа результатов психодиагностики выраженности показателей суицидального риска среди обучающихся;

- составление адресных психологических рекомендаций на основе результатов психодиагностики по организации работы заместителя руководителя по воспитательной работе, классного руководителя, учителя- предметника, родителей;

- внесение данных по выявленным несовершеннолетним в соответствующий банк данных;

- ознакомление педагогического коллектива ОО с результатами диагностики, совместное планирование деятельности

педагогов с их учетом;

- организация и проведение профилактической и психокоррекционной работы на основании результатов психодиагностики (с учетом возрастных особенностей и использованием различных актуальных для данной возрастной группы форм работы);

- участие в разработке программ, направленных на формирование ценностных ориентаций ЗОЖ среди обучающихся ОО, здоровой психологической атмосферы в учреждении, модели взаимодействия семьи и школы;

- ведение соответствующей аналитической отчетности с оценкой эффективности проведенной работы с группой риска и их семьями, отслеживание динамики;

- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого- педагогической этики в коллективе.

Социальный педагог

- выявление совместно с педагогами ОО школьников группы суицидального риска из числа семей, находящихся в социально-опасном положении, а также семей, попавших в трудную жизненную ситуацию;

- внесение данных по выявленным детям группы суицидального риска в социальный паспорт класса и школы;

- оказание консультационной и социальной поддержки по различным вопросам (в том числе профилактики суицидального поведения) семьям, находящимся в социально-опасном положении и попавшим в трудную жизненную ситуацию;

- ведение совместно с классными руководителями патронажа указанных

семей;

- участие в разработке программ, направленных на формирование ценностных ориентаций ЗОЖ среди обучающихся ОО, здоровой психологической атмосферы в учреждении, модели взаимодействия семьи и школы;

- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого- педагогической этики в коллективе.

Учитель-предметник

- наблюдение и контроль за психоэмоциональным состоянием несовершеннолетних, входящих в группу суицидального риска, и своевременное информирование классного руководителя или иному субъекту системы профилактики ОО об изменениях поведения обучающихся, вызывающих тревогу, настороженность и опасения;

- формирование у обучающихся понятий ценности человеческой жизни, смысла жизни в рамках изучения предмета (например, в ходе обсуждения произведений, авторов, биографии ученых и т.д.);

- ежедневное неукоснительное соблюдение норм психолого- педагогической этики в коллективе.

Медицинский работник

- выявление школьников, которые могут потенциально попасть в группу риска в связи с имеющимися или возникшими тяжелыми проблемами с состоянием здоровья,

- своевременное информирование классного руководителя или иному субъекту системы профилактики ОО об возникших предположениях в изменении поведения несовершеннолетних.

Рекомендовано указанных специалистов образовательной организации, включить в состав антикризисной группы по работе с подростками, в кризисном состоянии.

Перечень документации антикризисной группы (**Приложение 1 – стр.73**).

2.5 Стратегия работы с подростками, имеющими типы личностных акцентуаций наиболее уязвимых к развитию авитального поведения

Акцентуация характера – крайние варианты нормы психического состояния, когда отдельные черты характера чрезмерно усилены и выражаются в избирательности реакций на определенные психогенные воздействия.

Ученые выделяют различные виды акцентуаций характера. Мы рассмотрим только те акцентуации характера, которые наиболее уязвимы к развитию авитального поведения.

Истероидный тип.

Особенности:

- Грандиозное чувство собственной важности.
- Потребность в неограниченном успехе, в идеальной любви.
- Потребность в восхищении.
- Неспособность воспринимать точку зрения других.
- Отсутствие эмпатии.
- Высокая агрессия или аутоагрессия на отвержение.
- Острая реакция на неожиданную утрату своей исключительности, переживаемая как угроза идентичности и ставящая под сомнение чувство собственной важности.

Механизм развития кризисной ситуации истероидной личности



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

Принципы работы:

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

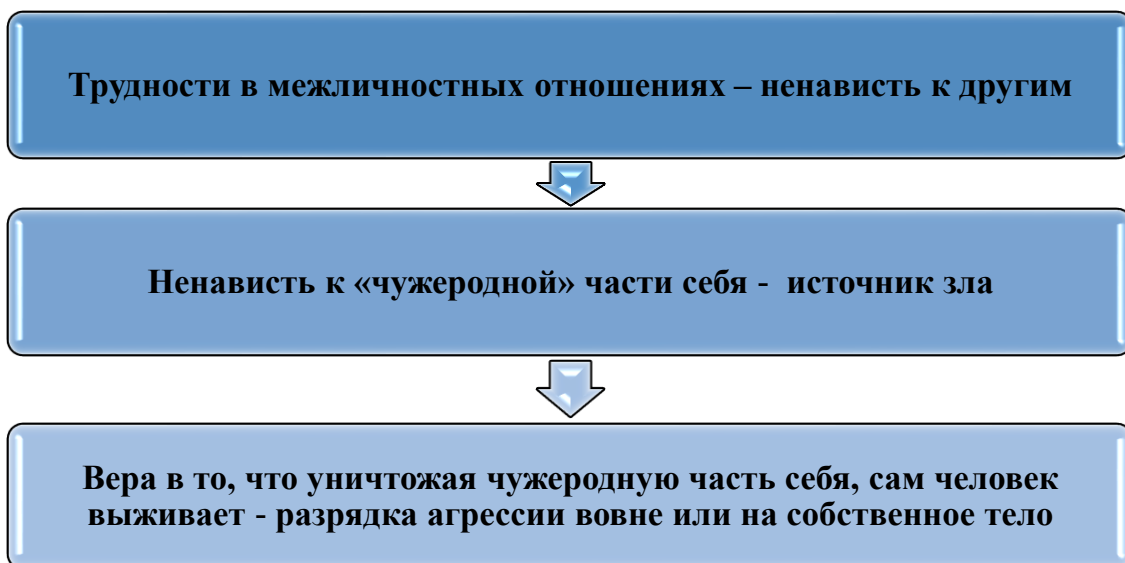
Задача – Снять эмоциональное напряжение, дать возможность проговорить свои переживания и проблемы.

Тревожно-сенситивный тип

Особенности:

- Постоянные колебания настроения по незначительным поводам.
- Восприятие мира «поляризовано», с резкими переходами между крайним восхищением и ненавистью, негативизмом.
- Психическая инфантильность.
- Чувство злобы, как и другие непосредственные реакции, возникает довольно легко и плохо контролируется.
- Особая чувствительность к угрозе разлучения или отвержения, сопровождающейся потерей внешних рамок, приводит к глубоким изменениям восприятия, эмоциональности и поведения.

Механизм развития кризисной ситуации тревожно-сенситивной личности



Стратегия поведения педагогов и родителей при общении с тревожно-сенситивной личностью в кризисном состоянии

Принципы работы:

- Демонстрация поддержки и эмпатии, снятие напряжения
- Четкое прояснение любой информации, которую можно по-разному толковать.
- Помощь в правильном осознании и контролируемости своей эмоциональности.

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

Лабильный тип

Особенности:

- Подчинение собственных потребностей потребностям других людей, от которых зависит подросток.
- Беспомощность в своем одиночестве, неспособность к самостоятельной жизни, ненависть к себе, нарастающее напряжение.
- Страх быть покинутым лицом, с которым имеется тесная связь, и остаться предоставленным самому себе
- Уязвимость к наказанию, отвержению, критике, пренебрежению, переживание своей ненужности и неполноценности.
- Страх потери любви. Суицидальные интенции могут развиваться в условиях конфликта, разрыва взаимоотношений в силу ослабления или невозможности непосредственных контактов с любимым человеком.

Механизм развития кризисной ситуации у лабильной личности

Постоянная тревога, связанная с неуспеваемостью, или страх перед родителями, конфликтами среди сверстников, - обида, растерянность



Невозможность оправдать ожидание значимых близких - Бессилие



Тоннельное восприятие - Аутоагрессия, наказание себя за бессилие

Стратегия поведения педагогов и родителей при общении с лабильной, зависимой личностью в кризисном состоянии

Принципы работы:

- Дать понять, что подросток справится с ситуацией.
- Выдать простые, четкие рекомендации, связанные с учебой, межличностными отношениями.
- Научение техникам контроля и совладения с тревогой.
- Полная поддержка, помощь в учебе, в разрешении ситуации.

Задача – Абсолютная и полная поддержка, представление возможности выговориться, расплакаться.

Астеноневротический тип

Особенности:

- Подростки преимущественно «находятся в центре внимания», являясь заводилами в веселой компании.
- В тяжелых жизненных ситуациях проявляется склонность подходить к своей жизни критически и винить за провалы и срывы только себя.
- Серьезность, скромность, скептичность.
- Тревожность, обязательность.
- Склонность к постоянным колебаниям в принятии решения.
- Болезненное отношение к нарушению «личных границ».
- Уязвимость: предательство, несправедливость, ответственность, чувство вины.

Механизм развития кризисной ситуации у астеноневротической личности



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

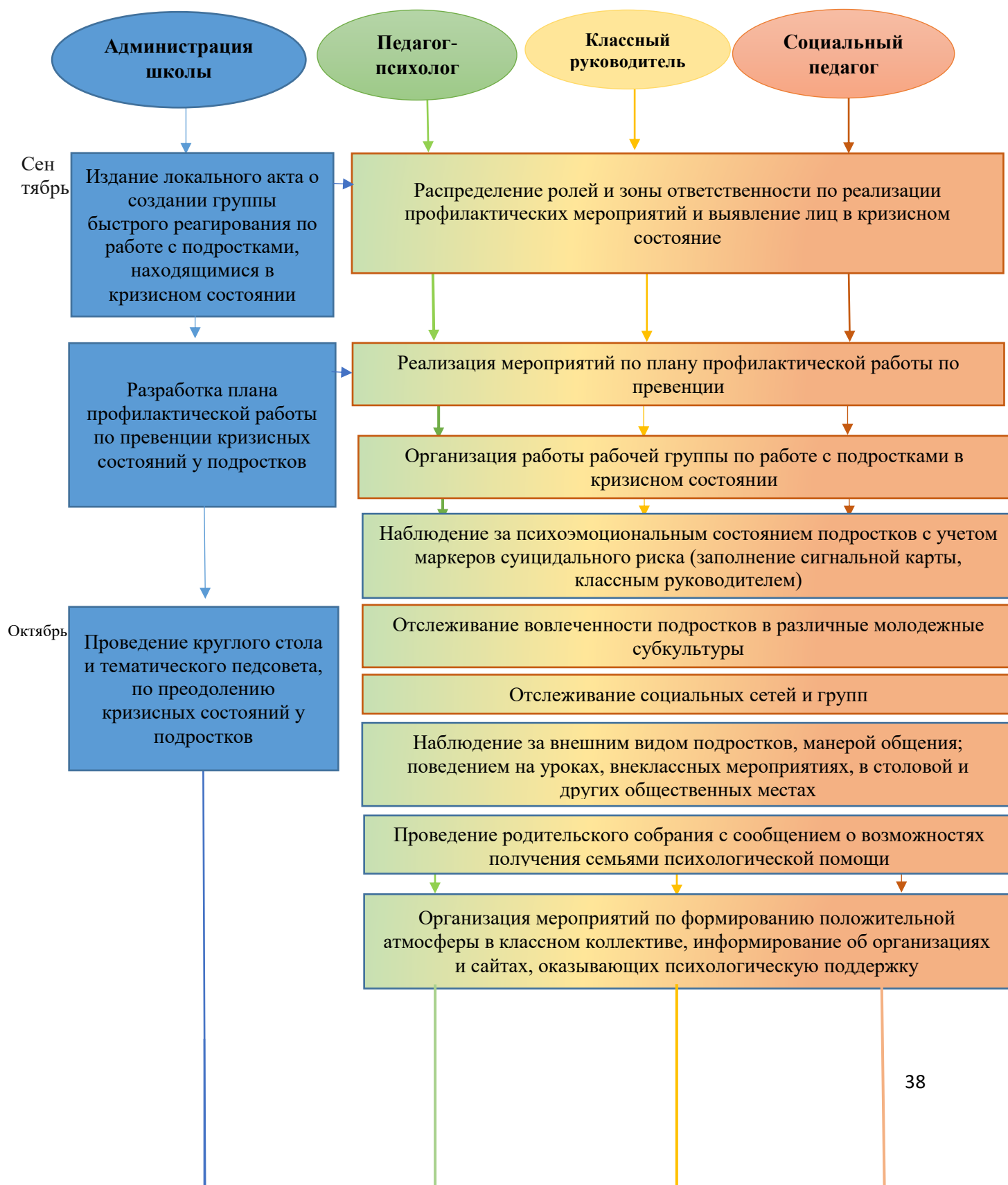
Принципы работы:

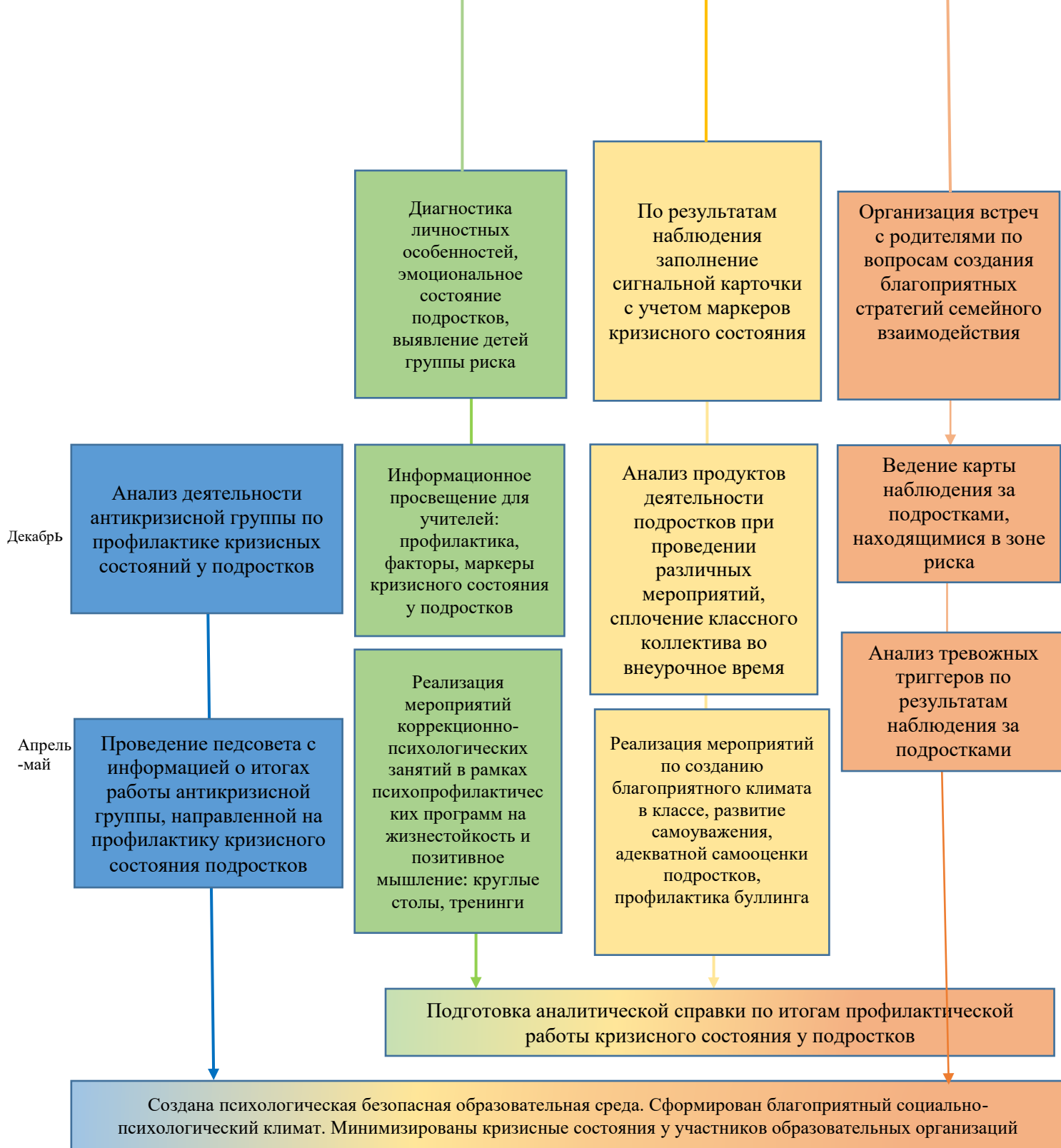
- Быть предельно откровенным, принять серьезность проблем и состояния подростка. Разговаривать с молодым человеком как со взрослым.
- Использовать его жизненный опыт выхода из сложных ситуаций.
- Больше говорить, стимулируя подростка к откровенности. Принятие его опасений, переживаний.
- Не бояться говорить о смерти.

Задача – Переосмысление произошедшего, восстановление смысловой перспективы на будущее.

РАЗДЕЛ 3. ПРЕВЕНЦИЯ. ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

3.1 Стандартная операционная процедура (СОП). Деятельность специалистов по первичной профилактике суицидального риска у подростков





Работа с выявленными обучающимися «группы риска», продолжается в интервенции.

3.2 Сигнальная карта с учетом определения маркеров суицидального риска



Ранняя диагностика авитального состояния у подростков помогает выявить обучающихся, нуждающихся в гармонизации психоэмоциональной сферы с целью профилактики кризисных состояний.

Условия обследования:

- Обследование проводится очно, фронтально, результаты оформляются в протоколе в электронном виде.
- Сигнальная карточка заполняется классным руководителем (сентябрь-октябрь; январь; май).

Сигнальная карта наблюдений за подростком (для классных руководителей)

Цель: выявление маркеров суицидального поведения

Класс _____

Маркеры	ФИ учащегося					
Сниженное настроение более 2 недель						
Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам, систематический пропуск уроков						
Резкое изменение внешнего вида, неряшливость						
Подписка на сообщества, содержащие околосуицидальный контент, в том числе, романтизирующий смерть, одиночество, депрессию, самоповреждения от анорексии до селфхарма)						
Публикация депрессивных статусов						
Часто (периодически) плачет						
Снижение интересов, постоянная скука (ничего не хочу, все неинтересно)						
Снижение удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась						

Поглощенность темой смерти (рисунки в тетради, разговоры, обсуждение фильмов или случаев данной тематики)						
Социальная изоляция и (или) сложности во взаимоотношениях с педагогами, одноклассниками						
Повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалу и награды						
Повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей)						
Враждебность или выраженная тревога						
Значительные изменения аппетита (потеря аппетита)						
Косвенные высказывания о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Вам не придется больше обо мне волноваться», «Без меня всем будет лучше»						
Всего						

После заполнения карты классным руководителем и выявление подростков в кризисном состоянии, проводится следующая форма диагностической работы «Полуструктурированное интервью» педагогом-психологом.

Полуструктурированное интервью с подростком «группы риска» в период развития кризисного состояния



Форма карты разработана сотрудниками отдела клинической и профилактической суицидологии филиала ФГБУ «ФМИЦПН» Минздрава России им. В.П. Сербского совместно с ЦЭПП МГППУ.

Карта кризисного состояния (суицидального риска)

Заполняется специалистом во время проведения полуструктурированного интервью с подростком. Для педагога-психолога образовательной организации данная кризисная карта является дополнительной информацией, имеющей прогностическое значение в отношении выявления риска суицидального поведения. Кризисная карта с данными о ребенке должна находиться у педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя и директора ОО.

Вопросы интервью:

- В чем смысл жизни?
- Как ты представляешь свою жизнь через 5, 10, 15 лет?
- Что или кто определяет смысл жизни – судьба или сам человек?
- Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?
- О чем бы ты попросил судьбу, чтобы твоя жизнь стала интереснее?
- За что тебя любят близкие?
- Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость?
- Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?
- В чем должна заключаться эта помощь?
- Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?
- Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?

Бланк анализа полуструктурированного интервью.

ФИО консультанта _____

Код интервьюируемого __пол__класс _____ Возраст
интервьюируемого _____

- 0 – нет риска суицидального поведения;
- 1 – симптом выражен, психологически связан с актуальной ситуацией, в процессе работы может легко быть устранен;
- 2 – симптом умеренно стабилен, носит отчетливо болезненный для подростка характер;
- 3 – симптом сильно выражен, подросток погружен в переживания, не может, и часто не хочет, выйти из него, переключиться на что-то другое.

І. Симптомы	Проявления/сочетания	0	1	2	3
Интенсивная тревога, страх, немотивированный, ожидание непоправимой беды	Сочетается с подавленностью, страхом потери контроля над собственными чувствами и переживаниями.				
Подавленность, отчаяние, безрадостность	Использование выражений «Я устал жить», «Я больше так не могу» часто связано с переживаниями безнадежности, одиночества, безысходности, иногда чувством вины.				
«Душевная боль»	Чувство тяжести за грудиной – «душа болит» - приносит невыносимые страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии.				
«Тоннельное» восприятие	Фиксация на своих переживаниях, мыслях, связанных с кризисной ситуацией. Ни о чем другом говорить не может, трудно поддается переубуждению.				
Аутоагрессивные тенденции	Желание причинить себе физическую боль; злоупотребление алкоголем, наркотиками, экстремальными видами поведения,				

	связанными с сознательным риском для жизни, уничижение себя в речи.				
Раздражительность, агрессивность	Сопутствует обиде, часто с обвинениями других.				
Эмоциональная лабильность, импульсивность	Зависимость эмоционального фона от содержания разговора, перескакивание с темы на тему, часто необдуманные плохо контролируемые поступки.				
Безразличие, эмоциональная холодность	Использование слов и выражений – «Скучно», «Не интересно жить», «Все надоело».				
Безнадежность, безысходность, бессилие	Чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты рядом. Как правило, тесно связано с тоской, подавленностью.				
Одиночество	Переживание своей брошенности, восприятие себя как бремени для близких				
II. Степень выраженности суицидальных тенденций	Особенности проявлений	Шкала			
Антивитальные переживания	Размышления о бессмысленности (ненужности) жизни без четких представлений о собственной смерти. Эти переживания не обладают конкретной аутоагрессивной (суицидальной) направленностью. Часто связаны с психотравмирующей ситуацией, могут актуализироваться при нарастании психофизического истощения.	Да/ нет			
Пассивные суицидальные мысли	Характеризуются представлениями (мыслями) на тему своей смерти, но не оформляются в осознанное желание лишения себя жизни как варианта самопроизвольной активности.	Да/ нет			
Навязчивые мысли о смерти	Периодически возникающие, реже постоянные, мысли о смерти, самоубийстве. Человек воспринимает их как чуждое для него переживание и пытается с ними справиться.	Да/ нет			
Мысли о смерти сверхценного уровня (суицидальные замыслы, намерения)	Мысли о смерти и самоубийстве носят постоянный характер, человек погружен в них, не борется с ними, есть разработка плана самоубийства. Тяжело поддается переубеждению, часто сопутствует «тоннельное» восприятие мира.	Да/ нет			

После проведения полуструктурированного интервью и заполнения кризисной карты, специалистом антикризисной группы заполняется заключение педагога-психолога по результатам диагностического обследования (скрининга) (**Приложение 3 – стр.76**)

**Методики экспресс – диагностики факторов риска развития
кризисных состояний у подростков с 13 лет
(дополнение)**

Условия обследования:

- Обследование проводится очно, фронтально, результаты оформляются в протоколе в электронном виде.
- Обучающимся обследование представляется как плановая оценка их настроения и психологического благополучия.
- Тестирование (скрининг) проводится с обучающимися, у которых имеется согласие от родителей на психологическое сопровождение ребенка школьным психологом.
- Каждому испытуемому присваивается персональный код по схеме: номер испытуемого, класс, школа. (Например, 19A1865, 29A1865 и т.п.).
- Список фамилий и кодов хранится у ответственного за проведение тестирования специалиста.
- Сводная таблица заполняется по результатам проведения диагностического обследования на выявление потенциальных и актуальных факторов риска развития кризисных состояний с авитальным поведением у обучающихся 7–11 классов (**Приложение 2 – стр.74**)

Организация обследования:

Обучающимся дается инструкция следующего содержания: **«Здравствуйте! Мы обращаемся к Вам с просьбой принять участие в плановом психологическом тестировании. Цель тестирования – узнать ваше мнение по разным жизненным ситуациям и оценить, насколько комфортно вы себя чувствуете в школе. Нам интересно узнать Ваше личное мнение по заданным вопросам, поэтому, пожалуйста, отвечайте на все вопросы самостоятельно. Крайне важно, чтобы Вы ответили на все вопросы по порядку. Участие в исследовании займет у вас около 45–60 минут. Когда будут обработаны данные тестирования, если захотите, вы сможете узнать свои результаты в личной беседе с психологом».**

Таблица 1.

Фактор риска развития кризисного состояния	Время заполнения (минуты)	Методика	Ответственный за проведение диагностики
Восприятие настоящего и будущего	6	Шкала безнадёжности (Hopelessness Scale, A. Beck) 	Педагог-психолог
Переживание одиночества	8	Шкала одиночества (UCLA, версия 3, Д. Рассел) 	Педагог-психолог
Склонность к агрессии	7	Опросник склонности к агрессии Басса-Перри (BPAQ, A.H. Buss, M.P. Perry) 	Педагог-психолог
Симптомы депрессии	2	Индекс хорошего самочувствия (WHO-5, Well-Being Index, ВОЗ) 	Педагог-психолог
Личностные характеристики	5	Опросник личностных расстройств (PDQ-IV, 3 шкалы: нарциссическая, пограничная и депрессивная, Hyler, 1987)	Педагог-психолог

			
Детско-родительский перфекционизм	10	Многомерная шкалы перфекционизма Фроста (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F) 	Педагог-психолог
Семейная сплоченность и адаптация	5-10	Шкала семейной гибкости и сплоченности (FACES-5, Д. Х. Олсон, Дж. 	Педагог-психолог
Ценностные ориентиры, толерантность, интернет-зависимость	7	Опросник разработан в ЦЭПП МГППУ совместно с сотрудниками отдела суицидологии филиал ФГБУ «ФМИЦПН» Минздрава России 	Педагог-психолог
Способы совладания со стрессом	10	Опросник способов совладания R.Lazarus и S.Folkman (WOCQ) 	Педагог-психолог

Примечание: Таблица составлена по материалам «Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития

кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов» / Вихристюк О.В., Банников Г.С., М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017.

Реестр психологических диагностических методик в формате онлайн:
<https://psytests.org/depr/bhi-run.html>

3.3. Консультативная и просветительская деятельность, направленная на формирование позитивного мышления, детско-родительских отношений, принципов здорового образа жизни

Таблица 4. Планы работы, памятки, сценарии родительских собраний, профилактические психолого-педагогические программы.

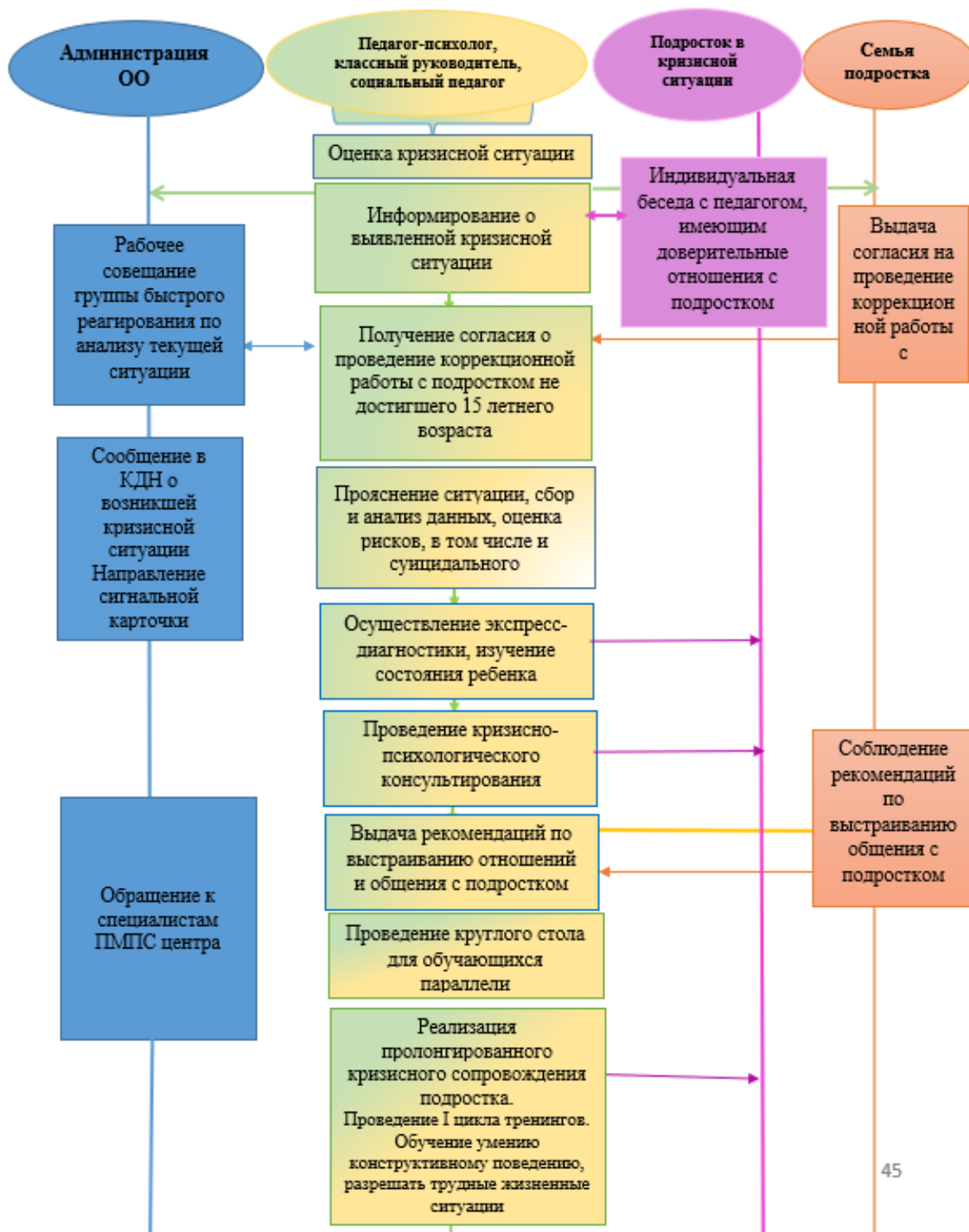
Наименование, тема	Электронная точка доступа, № приложения
Памятки	
«Универсальные советы родителям по воспитанию детей, способные предотвратить развитие рискованного поведения»	
«Формула безопасного детства»	
«Как не совершить ошибок в воспитании детей»	
«Родителям о психологической безопасности детей и подростков»	

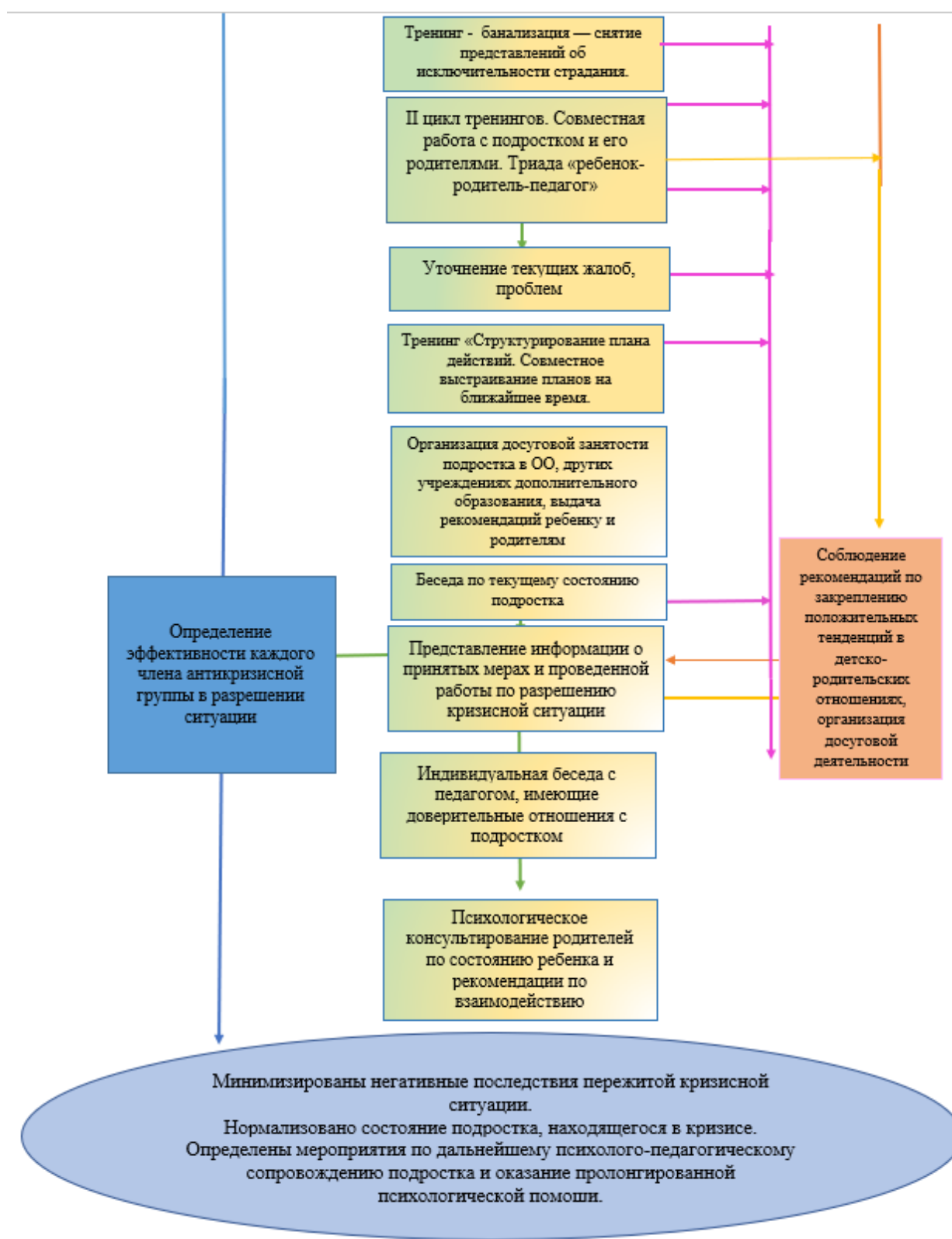
«Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию»	Приложение 4 стр.78
Сценарии родительских собраний	
Сценарий родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»	
Сценарий родительского онлайн-собрания «Профилактика самоповреждающего поведения среди подростков»	
Сценарий родительского собрания «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков»	
Профилактические психолого-педагогические программы	
Профилактическая психолого-педагогическая программа «Все в твоих руках!»	
Программа «Формирование жизненных навыков»	
Планы мероприятий профилактической работы с обучающимися и другими участниками образовательных отношений	

Профилактическая работа с обучающимися «Жизнь – высшая ценность»	Приложение 5 (стр.79)
Совершенствование психолого – педагогической компетентности педагогов «Заметить, предотвратить, помочь»	Приложение 6 (стр.82)
Оптимизация детско – родительских отношений «Навстречу друг другу»	Приложение 7 (стр.84)

РАЗДЕЛ 4. ИНТЕРВЕНЦИЯ. ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА У ПОДРОСТКОВ

4.1. Стандартная операционная процедура (СОП). «Деятельность специалистов по вторичной профилактике суицидального риска у подростков»





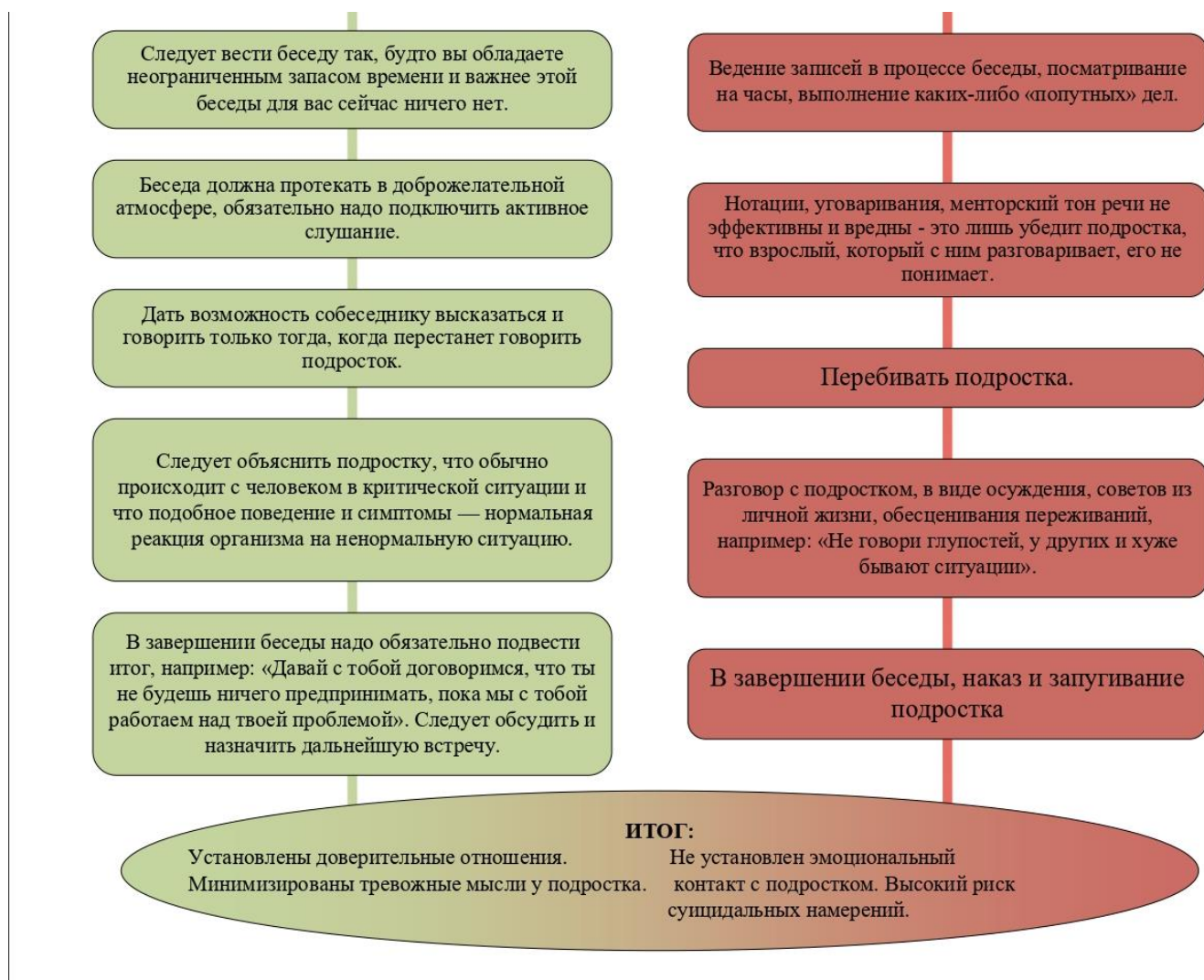
4.2. Коррекционная деятельность с подростком в кризисном состоянии, в период интервенции

Сопровождение обучающихся группы суицидального риска формируется индивидуально педагогом-психологом в зависимости от каждой конкретной ситуации и проводится, предпочтительно в индивидуальной форме, поскольку в основе каждой ситуации лежат личные субъективно переживаемые как сложные, неразрешимые обстоятельства жизни.

Методы, техники, упражнения, которые может использовать педагог-психолог в ходе коррекционной работы на этапе интервенции, будут направлены на:

- коррекцию эмоционального состояния;
- проработки негативных эмоций;
- обучение способам совладания с эмоциональными реакциями;
- коррекция деструктивных, антивитаальных установок и убеждений;
- расширение диапазона поведенческих реакций;
- повышение жизнестойкости как способа преодоления сложных жизненных ситуаций;
- поиск ресурсов, построение позитивной картины будущего.







Прояснение намерений и оказание эмоциональной поддержки подростку.

Алгоритм беседы	Примеры фраз Педагога- психолога	Подросток говорит:	Рекомендуемы е варианты ответа	Запрещенные варианты ответа
1.Начало разговора.	«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?». Если ты позволишь, я буду рада тебе помочь».	«Все кажется таким безнадежным... »	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными Давай подумаем, какие у тебя главные проблемы. Какую из них надо решить в первую очередь?»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
2. Прояснение намерений.	«Ты чувствуешь, что все безнадежно и хочешь, чтобы это все поскорее закончилось?»	«Вы все равно меня не поймете» «Всем было бы лучше без меня!»	«Что я сейчас должна понять? Я действительно хочу это знать». «Кому именно?» «На кого ты обижен?» «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что	«Я очень хорошо тебя понимаю». «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

происходит».

3. Активное слушание. Возможно пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей.	«Правильно ли я понял(а), что ...?» «Ты сильно расстроен, потому что.....».	«Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»	«Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» - «Что ты хочешь сделать, когда чувствуешь себя некомфортно»	«Когда я был в твоём возрасте...». «Придется учиться – это обязательно»
4. Расширение перспективы решения проблемы и ситуации, поиски решения.	«Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации?» Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?».	«Я совершил ужасный поступок...» «Нет никакого выхода, это тупик»	«Давай поговорим об этом». «Когда ты не один, можно легко найти решение» «Я очень хочу помочь, просто доверься мне»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
5. Нормализация ситуации, вселение надежды.	«Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо	«А если у меня не получится?...»	«У тебя обязательно получится, я верю в тебя».	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

изменить, но
потом это
состояние
проходит и
оказывается, что
всегда находится
выход из
сложившийся
ситуации».

**Методы, техники, упражнения педагога- психолога в ходе
коррекционной работы.**

Наименование, тема	Электронная точка доступа, № приложения
Упражнения и техники в работе педагога-психолога с обучающимися группы суицидального риска	Приложение №8 Стр. 86
Ступенчатая система занятий с элементами тренинга «Жизнестойкость как основа гармонично развивающейся личности»	Приложение №9 Стр. 93

4.3 Консультативная и просветительская деятельность с родителями и педагогами

Просветительская работа, проводимая специалистами, психологами, социальным педагогом, повышает осведомленность участников образовательных отношений.

С педагогами ОО проводится просветительская работа в вопросах дезадаптивного поведения подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, маркерах, предоставить четкие рекомендации, как вести диалог с подростком находящегося в риске суицидального поведения.



По итогам скрининговой работы с подростком в кризисной ситуации, специалист антикризисной группы выдает рекомендации родителям (законным представителям) (Приложение 10— стр.96 - *Бланк рекомендации*).

«Беседа педагога-психолога с родителями подростка. Правила беседы».

Правильно

Поделиться с родителями теми знаниями, которые не могли быть получены ими в семье (особенности общения ребенка со сверстниками, его учебной деятельности и т.п.). Некоторые данные могут оказаться неожиданными, интересными для родителей.

Обсудив наиболее важные и интересные факты из школьного «альбома» ребенка, следует перейти к разговору о проблемах семьи и воспитания ребенка.

На этом этапе поддерживается диалог с родителями, в котором им принадлежит активная роль.

Только после достигнутой доверительности у родителей

Неправильно

Начинать беседу с «вываливания» на родителей всех бед и проблем ребенка, с выдачи его нелицеприятной характеристики.

Перегружать родителей данными диагностических обследований, подробно сообщать им о страхах ребенка, его агрессивности, невротичности, неустойчивом внимании и т.д.

возникнет потребность поделиться с психологом сведениями о проявлениях индивидуальности ребенка дома (его вкусы, поведение, привычки), причем не только о положительных сторонах, но и отрицательных.

Ключевым моментом встречи является объединение усилий для формирования устойчивого социального поведения.

Содержание такой беседы может быть следующим:

- обсуждение направленности и типа протекания реакций ребенка на те или иные неприятности или травмы;

- обсуждение возможности привития подростку возможности учитывать точку зрения другого человека;

- понимание особенностей чувства юмора и остроумия ребенка как показателей его интеллектуального и эстетического развития;

- понимание того, что нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. Родители должны набраться терпения и продолжать разговаривать с ребенком, любить его.

Искать в сообщениях родителей негатив; беспрестанно констатировать их родительскую некомпетентность, неумение выслушать родителями, понять их позиции и ценностные ориентиры. Попытка ускорять процесс разговора.



Беседа с родителями приведет к успеху, если в этот период каждый в семье начнет по-новому видеть окружающих. Все члены семьи должны как бы заново познакомиться друг с другом.

Пройдет ли семья этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в ней — любовь или страх.

Таблица 4. «Правила беседы классного руководителя с родителями подростка, демонстрирующего признаки кризисного состояния»

Правильно	Не правильно
Пригласить родителей/законных представителей в школу	Вызов родителей по телефону
Начать беседу с того, что поведение ребенка, включая внешний вид, его психологическое состояние, очень тревожит вас.	
Проговорить возможные причины необычного для ребенка поведения, выделить основные из них.	
Сказать родителям, почему был сделан такой вывод. Сказать, что Вы этой ситуацией очень озабочены и пригласили родителей, чтобы обсудить вопрос помощи ребенку и план снятия причин, провоцирующих данное поведение и возможную угрозу.	Начинать разговор с упреков о невнимательности родителей к состоянию ребенка, равнодушному отношению к складывающейся ситуации.
Расспросить родителей о том, замечали они когда-нибудь ранее признаки суицидального поведения, высказывал ли ребенок мысли о нежелании жить, предпринимал ли попытки, угрожал ли родителям и т.д..	

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

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

А главное: изменить манеру общения с ребенком, больше с ним разговаривать, интересоваться его делами более подробно, по возможности снизить нагрузку на психику подростка, переключить его с негативных мыслей на позитивные (спланировать совместную поездку на отдых в выходные и т.д.); не оставлять его надолго в одиночестве.

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

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

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

Не оповестить педагога-психолога и администрацию ОО.

Оставить родителей один на один с проблемой.

проблемы.



Перед проведением беседы с родителями, классный руководитель должен оповестить об этом событии администрацию ОО и педагога-психолога.

Рекомендации родителям.

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

Родитель – подросток.

Правильно	Неправильно
Во время разговора с подростком постарайтесь: - поощрять открытое выражение мыслей и чувств (Дать ребенку высказаться, поплакать, выразить свои чувства, в т.ч. и агрессивные); - быть понимающим и заботливым; - слушать, задавая вопросы; - повторять, перефразируя основные мысли ребенка, для того чтобы дать понять, что Вы слышите и понимаете его (<i>«Другими словами ты хочешь сказать, что...»</i>); - иногда «держать паузу» (для того, чтобы дать ребенку собраться с мыслями); - предложить помощь, сотрудничество в решении проблемы; - вселить надежду, в т.ч. вспоминая, как ребенок или кто-то из близких справлялся с похожей ситуацией.	Во время разговора с подростком постарайтесь избегать: - осуждения, критики, обвинений, угроз, споров; - допросов, расследования; - указаний, приказов; - морализирования, поучений; - высмеивания; - невыполнимых обещаний.
Сначала выслушайте ребенка; если его слова Вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не заверения о том, что все в порядке.	Во время разговора с подростком: - не пытайтесь сразу разуверить его и утешить; - постарайтесь не держать в секрете то, о чем Вы думаете.
Иногда необходимо перетерпеть слёзы, крики, нервный срыв подростка, чтобы снизить накал эмоций, и чтобы они не привели к непоправимому. Если	Подростки чрезмерно эмоциональны, что обусловлено активностью гормональных процессов.

скандал уже разгорелся, нужно, сознавая свою правоту, заставить себя сделать паузу, остановиться, замолчать. Заверьте ребенка, что у него есть возможность обратиться за помощью в любой момент: <i>«Я тебе задаю вопросы, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Но если тебе нужно поговорить, помни — я всегда рядом и всегда готова прийти к тебе на помощь».</i>	Часто подросток сам отдаляется от взрослого и говорит: «Отстаньте». Для его возраста это нормально, поэтому нельзя говорить: <i>«В таком тоне я не стану с тобой разговаривать», «Успокойшься, тогда поговорим».</i> Тем более недопустимо выгонять ребенка из дома, говоря: «И обратно не приходи». Такие слова нередко срываются с родительских уст и порой служат последним «напутствием».
Если ребенок не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, Вам удастся подсказать ему ответ, заметив: <i>«Мне кажется, ты очень расстроен»,</i> или <i>«По моему мнению, ты сейчас заплачешь».</i> Можно сказать: <i>«Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?»</i> <i>Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».</i>	В своем желании узнать все тайные мысли ребенка надо не переусердствовать: «Ты сейчас же расскажешь мне все, что задумал», <i>«Я вижу тебя насквозь», «Думаешь, я не знаю, что ты задумал?».</i>
Попросите ребенка рассказать о своих чувствах: <i>«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».</i> Иногда в разговоре, необходимо «держат паузу», т.е. немного помолчать, чтобы дать ребенку возможность проявить инициативу.	Иногда подростки считают, что их никто не понимает, даже их собственные родители. Постарайтесь не укреплять ребенка в этом, говоря: <i>«Да, тебя бывает трудно понять»,</i> <i>«Кто же может понять современную молодежь?».</i>
Возможно, за высказыванием подростка скрывается именно тот замысел, ради которого человек хочет осуществить свой последний шаг. В этой ситуации можно сказать: <i>«Несмотря на все разногласия, конфликты в семье, мы все очень любим тебя и не хотим, чтобы тебе было больно. Мы всегда будем рядом с тобой, готовы тебя поддерживать».</i> Важно донести до	Иногда люди, отговаривая кого-то от страшного шага, говорят: <i>«Подумай, какой позор ты навлечешь на свою семью?».</i>

ребенка, что его любят и готовы поддержать в любую минуту: <i>«Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу»</i>. Подросток должен знать, что его любят всяким и, что бы он ни сделал, родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у ребенка не будет страха, что лучше покончить с жизнью, чем поговорить с папой и мамой. Ребенок должен в семье слышать: <i>«Ты самый любимый!», «Что бы мы без тебя делали!»,</i> <i>«Расскажи мне, что с тобой?», «Ты очень многоможешь!», «Я помогу тебе...», «Я радуюсь твоим успехам!», «Как хорошо, что ты у нас есть!».</i>	
Попробуйте совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из сложившейся ситуации: <i>«Что произойдет, если ты сейчас не сделаешь этого, не осуществишь свои намерения, а попробуешь...»</i>. Когда ребёнок угнетён, расстроен, подавлен сложившейся ситуацией, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случаи успешного совладания с трудностями, стрессами, разочарованиями, поддерживать позитивные мысли, действия. Нужно помочь ребёнку понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.	Обсуждая с ребенком его мысли, чувства, ситуацию, из которой он ищет выход, не нужно предлагать упрощённых решений типа: <i>«Ложись спать, наутро ты почувствуешь себя лучше», «Все пройдет – пройдет и это, потом будешь вспоминать и смеяться», «Всё наладится самособой».</i>
Для подростка это первое переживание любви, предательства, одиночества и оно самое сильное. Ребенок будет доверять Вам больше, если почувствует, что Вы не просто банально утешаете, а принимаете и понимаете его боль, разделяете ее, искренне сочувствуете его	Не обесценивайте переживания ребенка (<i>«У тебя будет еще много таких Маш, Наташ – не стоит так убиваться из-за какой-то девчонки...», «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»</i>).

переживаниям. Больше говорите об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. Ваша задача - донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Эту мысль можно донести на языке религии и на бытовом уровне (это малодушие, трусость, это то, чего уже нельзя исправить). Беседы, размышления о смерти не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. Ребёнок может почувствовать облегчение от осознания своей проблемы, понимания того, что такое потеря, что, невозможно воскресить, вернуть к жизни. Для продолжения разговора можно сказать: <i>«Ты очень много значишь для меня, и я беспокоюсь по поводу твоего настроения. Скажи мне, что происходит», «Иногда все мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить. Давай подумаем, какие у тебя проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».</i>	Избегайте фраз типа: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других, тебе надо благодарить жизнь, судьбу...», «Другим в жизни гораздо хуже, они недоедают, жить негде, родителей нет и т.д.», «Мне было хуже, и ничего, не умер», «Возьми же, наконец, себя в руки», «Ты — тряпка, а не мужчина». Эти высказывания сразу блокируют дальнейшее обсуждение, такие замечания вызывают у, и без того, несчастного человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом близкие способствуют обратному эффекту.
Если у ребенка появились вопросы о жизни, смерти, ценностях, не избегайте разговоров о смерти, начиная с самого раннего возраста; объясняйте, что смерть – это не игра, это порог, из-за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Можно использовать различные метафоры, притчи, художественные, литературные образы, личный опыт. Такие разговоры помогают развеять таинственность (даже иногда романтику), которая окружает смерть для подростка.	Не скрывайте от детей факта смерти – будь то смерть человека или домашнего животного. Смерть хоть и трагически, но естественным образом присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребенка искусственный мир.



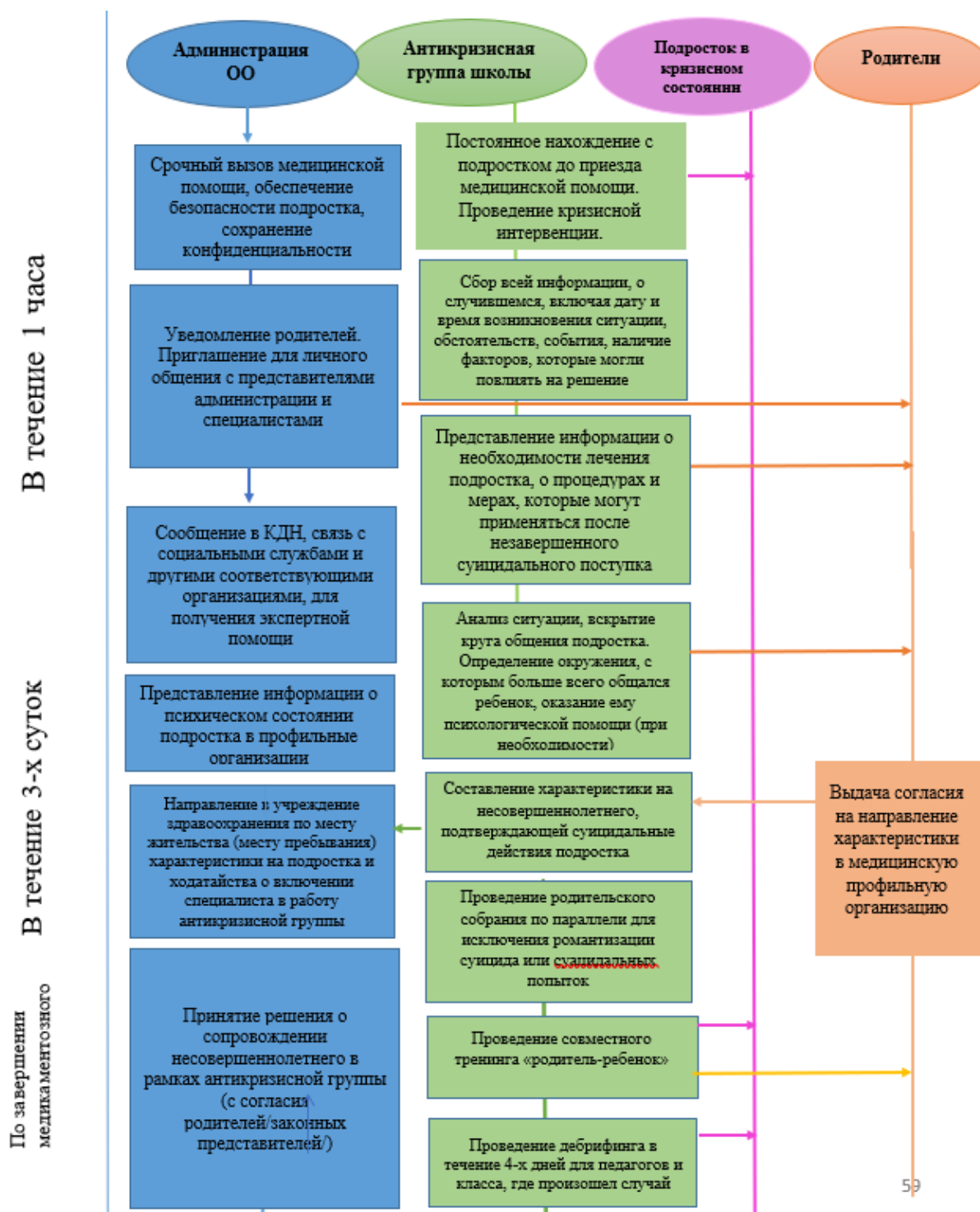
В завершении разговора похвалите ребенка за откровенность: *«Я очень ценю то, что ты поделился своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества»*. Далее попробуйте договориться с подростком о дальнейших действиях (его, своих, совместных) по преодолению кризисной ситуации. Побуждайте подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков. Помогайте строить позитивные планы на будущее, совместно выявляйте желания и мечты, ради реализации которых подростку захочется идти вперед. Внушайте ребенку уверенность в том, что все запланированное у него получится. Напомните об имеющихся у него навыках решения проблем и постарайтесь привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации.

Договоритесь о том, что если у ребенка будут возникать подобные ситуации, чувства, переживания, то он прежде всего поделится ими с

Примечание: Материал составлен на основе «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?» / под ред. Вихристюк О.В., – М.: МГППУ, 2013 – 67 с.

РАЗДЕЛ 5. ПОСТВЕНЦИЯ. ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ

5.1 Стандартная операционная процедура (СОП). Третичная профилактика суицидального поведения у подростка





Примечание: Служебные сообщения о выявленных суицидальных попытках несовершеннолетнего (**Приложение 11 – стр.97**)

5.2 Кризисная интервенция с подростком в остром кризисном состоянии

Цель педагога, применяющего приемы кризисной интервенции, не экстренное решение проблемы, которая явилась причиной суицидального поведения, а снятие психозомоционального напряжения, невыносимой душевной боли, которая провоцирует суицид как единственную возможность избавиться от тягостных переживаний.

Кризисная интервенция базируется на 4-х принципах:

- краткосрочности,
- реалистичности,
- личностной вовлеченности профессионала или добровольца кризисной помощи,
- симптомо-центрированного контроля.

Принципы кризисной интервенции

1. Эмпатический (доверительный, располагающий) контакт. Это важнейшее условие кризисной помощи. Сопереживание и понимание психологического состояния другого человека - это самое простое и самое сложное. С установления доверительного контакта начинается кризисное вмешательство.
2. Безотлагательность. Кризисное вмешательство должно производиться безотлагательно, предельно срочно.
3. Высокий уровень активности лица, оказывающего помощь (педагога).

Педагог должен проявлять максимальную активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис.

4. Ограничение целей.

Ближайшая цель кризисной интервенции - предотвращение катастрофических последствий. Основная цель - восстановление психологического равновесия, пусть даже временного, достаточного для того, чтобы на время отсрочить пик суицидальной готовности, и только затем выяснять причину, и предпринимать меры для ее устранения.

5. Поддержка.

При работе по преодолению кризиса оказывающий помощь (доброволец, психолог, педагог) в первую очередь обеспечивает ребенку эмоциональную поддержку.

6. Уважение.

Ребенок, переживающий кризис, должен восприниматься педагогом, оказывающим помощь, как вполне независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, способный сделать самостоятельный выбор.

Главная цель интервенции - Снижение эмоционального накала, временное (даже кратковременное) притупление эмоций и чувств, которые толкают ребенка на отчаянный поступок. Экстренная помощь здесь и сейчас.

Основная задача - Выиграть время. Отговорить, не дать совершить непоправимое в настоящий момент, потом, когда прямая опасность минует, организовывать помощь, решать проблему, которая провоцирует суицидальное поведение и т.д.

Приемы беседы в интервенции

Наименование приема	Цель	Действия	Правила применения	
			Верно	Неверно
Прием 1 «Эхо»	установить и поддерживать контакт с ребенком, показывать ребенку, что его понимают и слышат.	- проговаривание (повторение) за ребенком его фраз, - демонстрация того, что вы его понимаете, принимаете, чувствуете, - говорите с ним «его словами, на его языке».	- Соглашаться, вторить услышанному, но делая акцент на начале фразы «Иногда кажется...» - Повторять отдельные фрагменты фраз или слова так, как их произносит ребенок	- Пытаться спорить, что это не так. - Доказывать, что ребенок не прав. - Пытаться жалеть и приводить примеры, доказывающие, что ребенок ошибается (ребенок просто замкнется и решит, что его не слышат и он напрасно начал разговор, доверился Вам) - Призывать к совести (в момент, когда эмоциональный накал силен настолько, что жить не хочется, ребенок не думает о морали, совести и подобных высоких материях и не сможет начать думать) - Приводить примеры, что другим еще хуже (ребенок думает в момент, когда ему крайне тяжело, только о себе, о своей боли)

Пример диалога:

Ребенок: я никому не нужен, никому нет до меня дела, если меня не будет, никто даже не заметит.

Педагог, осуществляющий интервенцию: Иногда кажется, что мы никому не нужны и до нас никому нет дела. ИЛИ: Иногда бывают ситуации, когда кажется, что люди к нам равнодушны и никому нет до нас дела.

Наименование приема	Цель	Действия	Правила применения	
			Верно	Неверно
Прием 2 «Проговаривание боли»	дать возможность выговориться, выплеснуть негатив, страх, безысходность, «проговорить» эмоции	- задавать ребенку вопросы, которые будут стимулировать высказывания, «выговаривание» эмоций. - дать возможность выговориться.	- стимулировать ребенка говорить (поддерживать разговор вопросами, мимикой, жестами, репликами) - выражать сочувствие, показывать, что вам не все равно - показывать ребенку, что вы его понимаете	- Перебивать, если ребенок сбивается с темы, начинает обвинять в своих бедах других. - Рассказывать о себе, приводить примеры из жизни других или своей собственной (ребенку все равно, что происходит с другими, он поглощен только своей болью, в момент отчаяния, ему кажется, что хуже, чем он сейчас никто себя не чувствует, нас сострадание ребенок. которому очень тяжело и принято решение не способен). - Воспитывать, упрекать в неблагодарности (ребенок замкнется и интервенция станет невозможной, даже если ребенок на самом деле ведет себя так, что замечания делать нужно,

				период ведения беседы - интервенции, совершенно не подходящий для воспитания).
--	--	--	--	---

Пример диалога:

Ребенок: Все плохо...

Педагог, осуществляющий интервенцию: Тебе кажется, что жизнь потеряла смысл? Тебе тяжело? (цель эмоций в словах)

Наименование приема	Цель	Действия	Правила применения	
			Верно	Неверно
Прием 3 «Переключение»	Снизить эмоциональный накал	- переключить внимание ребенка, его мысли с мыслей о самоубийстве, на любые другие, - отвлечь, выиграть время, - перевести разговор на другую тему - не прекращать контакта.	- задавать вопросы, не относящиеся к теме разговора, опасаясь, что вопросы могут казаться нелепыми в контекст (Ваша задача - переключить внимание). - возвращаться к приемам «Эхо». «Проговаривание боли», если видите, что эмоции вновь накаляются (слезы, агрессия во вне по отношению к себе, самобичевание) и вновь пробовать переключать внимание на отвлеченные темы (обязательно касающиеся ребенка, его жизни), - задавать вопросы, пробуждать позитивные воспоминания, которые переключат внимание и мысли	- прекращать оказание помощи, после того, как ребенок выговорился. «Отсрочка» кратковременна, через несколько часов суицидальная попытка возобновляется, - просить помочь что-то сделать, - опасаться, что вопросы могут показаться нелепыми (в состоянии готовности совершить суицид ребенок меньше всего анализирует логику беседы, он полностью поглощен невыносимой душевной болью, все мысли только о том, что ему плохо)

Пример диалога:

Ребенок: все бессмысленно... жизнь бессмысленна...

Педагог, осуществляющий интервенцию: А помнишь, в первом классе ты подарил мне георгины?

Наименование приема	Цель	Действия	Правила применения	
			Верно	Неверно
Прием 4 «Формирование позитивного образа будущего»	показать, что будущее есть и оно может быть позитивным (в противовес тому, что у ребенка-суицидента образа будущего нет)	- вместе с ребенком планировать понятное ближайшее будущее, - говорить о том, что в будущем ребенку понятно и кажется вполне достижимым.	- предположите несколько вариантов позитивных (или как минимум без негатива) развития событий в будущем ребенка; - показывайте, что достичь запланированного достаточно просто (ребенок не в том состоянии, чтобы нести ответственность или принимать какие-либо решения); - предложите в будущем что-то совместное, если это актуально; - предложите помощь в будущем, помощь в осуществлении планов ребенка.	- говорить о далекой перспективе (ребенок в таком состоянии не готов долгосрочно планировать); - говорить о том, в чем Вы не уверены (например, что после окончания школы ребенок поступит учиться дальше); - говорить на темы, которые могут вызвать негативную реакцию или дополнительные переживания; - рассказывать о своих планах

Источник: Всероссийская деловая платформа «Десятилетие детства». Всероссийский социально- образовательный онлайн-проект «Компетентные педагоги – детям России». «Педагогическая суицидопрофилактика в работе классного руководителя». –*Электронный ресурс Режим доступа: https://sznation.ru/index/sp_algorithmy_i_strategii/0-1643#1

5.3. Организация работы с классом, в котором произошел случай незавершенного суицида

Цель - профилактика, недопущение повтора, романтизации поступка.

Алгоритм действий:

1. Сказать правду безоценочно, без шокирующих подробностей.
2. Развенчать романтический ореол вокруг суицидента. представить произошедшее ошибкой, не оценивать поступок ребенка, не выяснять, кто из одноклассников что-то видел или слышал.
3. Дать возможность детям задать Вам вопросы, иначе есть риск того, что они зададут их из любопытства ребенку-суициденту. а это будет дополнительной психотравмой.
4. Если дети переживают, испуганы, растеряны, позволить им проговорить, что они чувствуют и думают по этому поводу.
5. Снять чувство вины у детей за поступок одноклассника, если только суицид не стал следствием травли в классе или затянувшегося конфликта между суицидентом и одноклассниками.
6. Прояснить, какие существуют конструктивные способы решения проблемных ситуаций (желательно на примерах).
7. Спросить, были ли у детей безвыходные ситуации и какие были найдены варианты решений.
8. Сказать, что из каждой «безвыходной ситуации» есть выход, только он иногда кажется на первый взгляд неприемлемым. В таких ситуациях нужно обращаться за помощью - это не стыдно сказать, к кому можно обратиться, помимо родителей и родственников (телефон доверия, школьный психолог, даже Вы, как классный руководитель), а дальше совместно принять решение.
9. Договориться, что в случае, когда кому-то из детей в классе очень плохо и кажется, что не хочется жить и никого не хочется видеть, он сначала позвонит Вам. классному руководителю, или скажет Вам об этом. Так Вы заключите с детьми аналог антисуицидального контракта, необходимого в качестве защиты на некоторое время, пока не прекратятся обсуждения и возможная романтизация поступка).
10. Не позволять детям ни при каких условиях высмеивать суицидента. Обговорить это заранее. Ваша цель - забота не только о психологическом состоянии детей в классе, но и о состоянии вернувшегося ребенка-суицидента и минимизация постстрессовых расстройств и

повторения попытки.

11.Переключить ребят на интересное дело. Включить ребенка-парасуицидента в общую деятельность как будто ничего не произошло, если ребенок не против, но не настаивать.

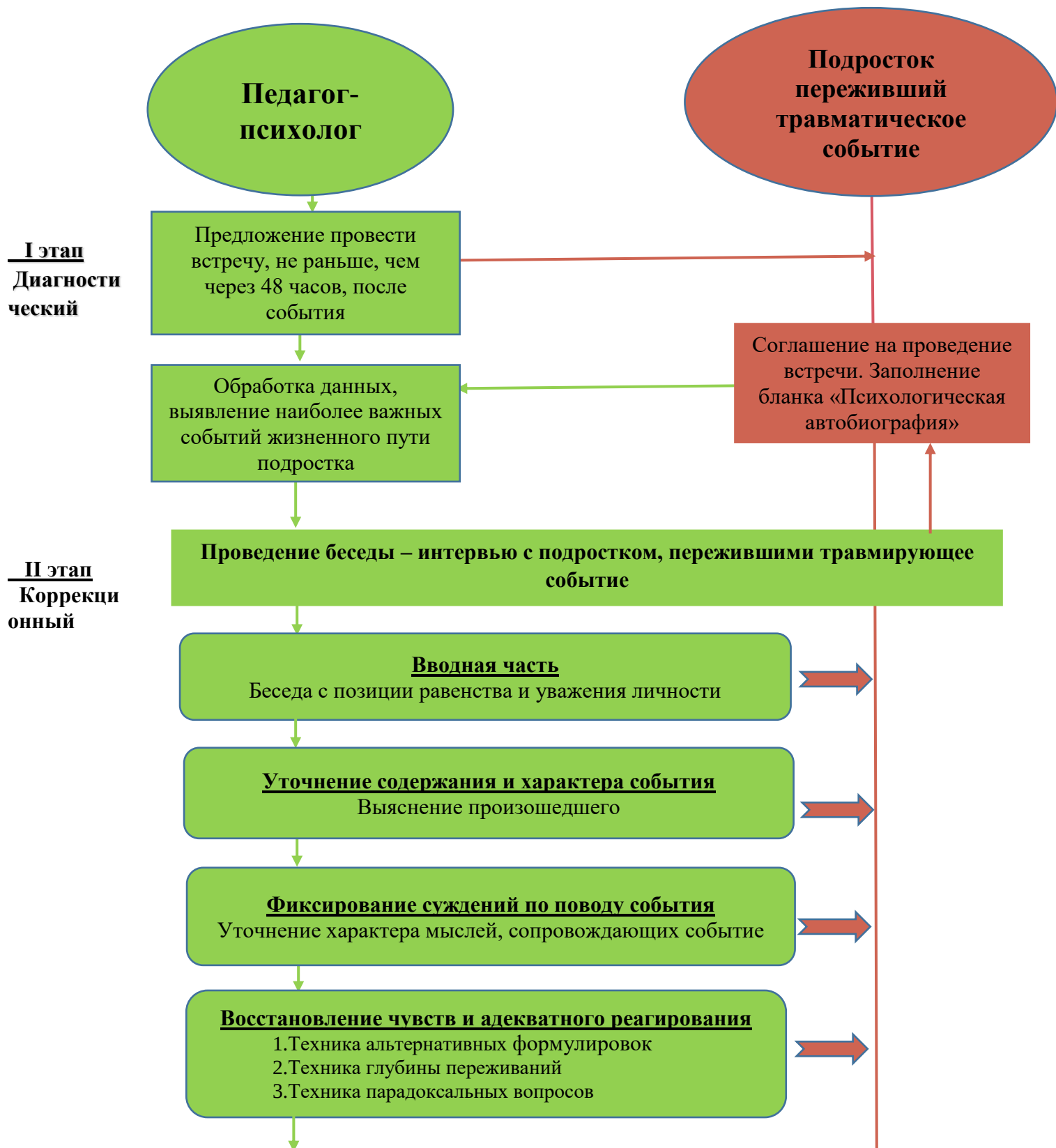
12.Организовать просветительскую работу, желательно минимальное практическое обучение родителей.

13.Включить детей в мероприятия, направленные на формирование антисуицидальных факторов личности, которые препятствуют реализации суицидальных намерений.

14.Организовать раннее выявление детей с суицидальными наклонностями.

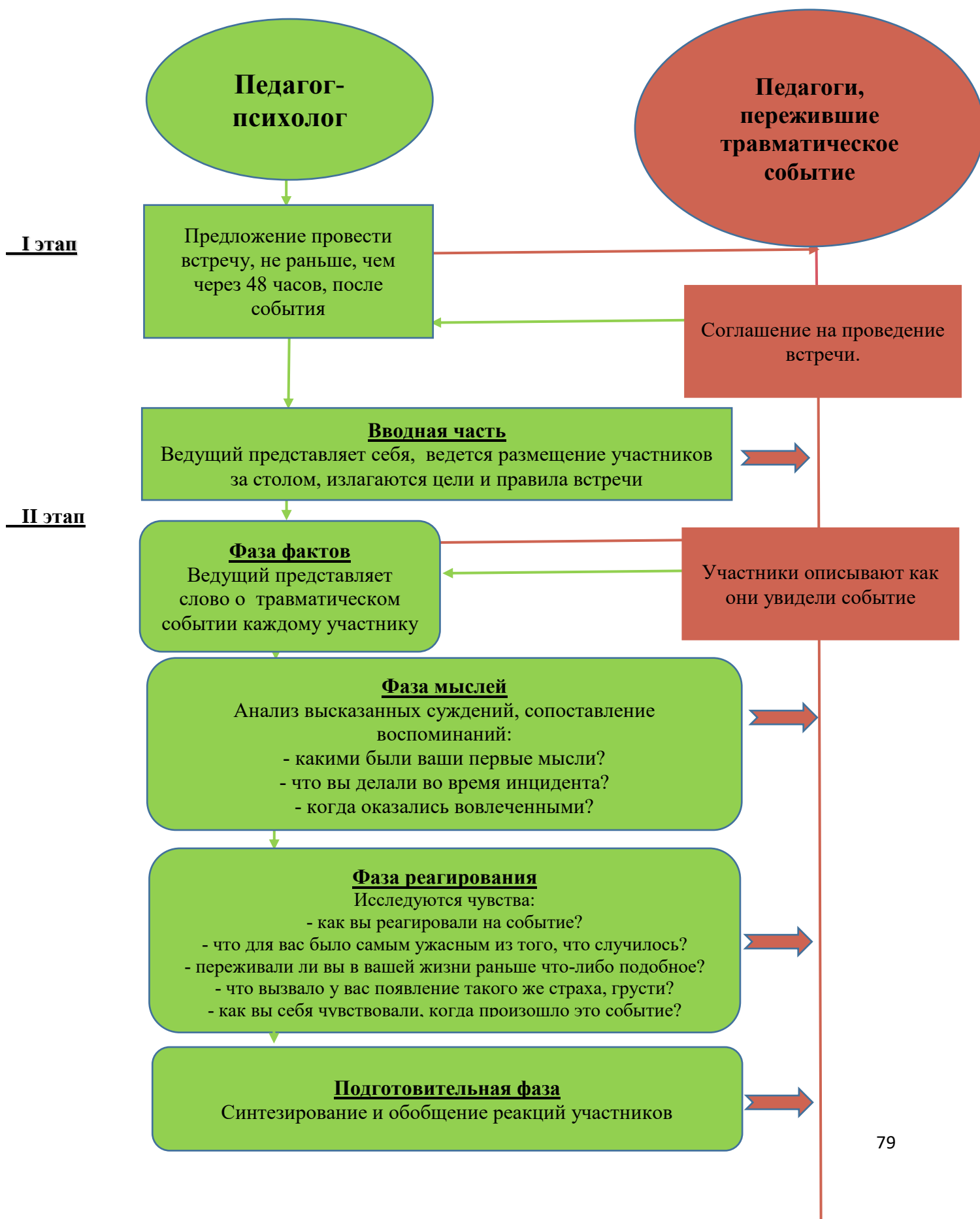
15.Организовать в системе и провести практические мероприятия для детей, направленные на предотвращение суицидального поведения и снятие причин, провоцирующих детско-юношеский суицид.

5.4. Стандартная операционная процедура третичной профилактики «Психологический дебрифинг в работе педагога-психолога с подростком, пережившими травматическое событие»





5.5. Стандартная операционная процедура (СОП).
«Психологический дебрифинг по работе с педагогами ОО
совместно с подростками пережившими травматическое событие»





Правила дебрифинга

- **Правило первое.** Участники группового обсуждения говорят только тогда, когда пожелают это делать. Никто не может принуждать их к откровению. Единственное требование - они должны назвать свое имя и выразить свое отношение к обсуждаемому событию. От членов группы требуется умение выслушивать, не перебивая и давать высказываться всем желающим.

- **Правило второе.** Члены группы должны быть уверены в соблюдении конфиденциальности содержания обсуждения. Руководитель дает гарантию того, что все, что будет сказано, не выйдет за рамки этого круга общения. Членов группы также просят не сплетничать о том, что здесь будет происходить. Это создает у участников группового обсуждения состояние психологической безопасности.

- **Правило третье.** Участникам группового обсуждения объясняется, что процедура психологического дебрифинга не предполагает оценок, критики и приговоров. Подобная установка предупреждает споры, взаимные обвинения, которые могут возникнуть из-за расхождения в ожиданиях, мыслях, чувствах.

- **Правило четвертое.** Участников предупреждают, что они могут почувствовать себя несколько хуже во время группового обсуждения (во время сессии), но это нормальное явление, которое обычно происходит из-за прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен объяснить, что это часть платы за возможность впоследствии противостоять стрессам, за будущее выздоровление.

- **Правило пятое.** Группе не рекомендуется работать без перерыва. Поэтому им может быть предложено: перекусить или посетить туалет до начала дебрифинга. Полезно иметь кофеварку или чайник, чтобы каждый мог обслужить себя тут же, не прерывая занятий.

- **Правило шестое.** Членов группового обсуждения предупреждают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако ведущего следует предупредить о своем состоянии, если уходящий находится в дистрессе, ему необходимо сопровождение.

- **Правило седьмое.** Участникам группового обсуждения объясняют, что они могут обсуждать проблемы, выходящие за рамки заданной темы, задавать любые вопросы. Важно постоянно помнить, что у участников скорее нет опыта представления своего «Я» в группе. На ведущем и его команде лежит ответственность за поощрение и успокоение членов группы. И начало этой деятельности запускается уже во вводной фазе. Здесь уместны мягкие шутки, легкое подтрунивание над собой. Все это поможет снизить напряжение в группе.

Организация мероприятий в ОО с подростками, родителями и педагогами носит сетевой характер, что позволяет сформировать единую профилактическую модель.

Министерство образования и науки Курской области, муниципальные органы, осуществляющие управление в сфере образования:

- Направляют методические рекомендации по предупреждению детского суицида и выявлению его признаков в образовательной организации;
- Проводят информационно-просветительские мероприятия по профилактике суицидального поведения;
- Организуют межведомственные заседания «круглых столов» по вопросам профилактики асоциальных явлений среди несовершеннолетних;
- Изучают тенденции социально-психологических причин детского суицида;
- Организуют повышение квалификации педагогических работников по профилактике детского суицида;
- Проводят мониторинг состояния работы по профилактике асоциальных явлений в образовательных организациях;
- Организуют профилактическую деятельность с целью формирования навыков разрешения конфликтных ситуаций;
- Организуют информирование населения о службах экстренной и социально-психологической помощи в ОС об особенностях профилактики суицидального поведения.

- Информирует об обнаружении изданий, распространяющихся в сети «Интернет» информацию о способах совершения самоубийства;
- Извещает органы внутренних дел и иные заинтересованные органы о фактах выявления сетевых изданий;
- Принимает участие в проведении межведомственных совещаний и мероприятий;
- Информирует органы внутренних дел и другие организации о выявлении групп в социальных сетях, пропагандирующих суицидальное поведение.

- Осуществляет сбор и анализ сведений о случаях суицидов несовершеннолетних;
- Заслушивает и анализирует информацию о деятельности органов власти и учреждений системы профилактики по предупреждению детского суицида;
- Принимает участие в межведомственных семинарах, совещаниях, мероприятиях;
- Разрабатывает межведомственные планы по предупреждению детского суицида;
- Рассматривает на заседаниях вопросы организации профилактических мероприятий;
- Координирует деятельность органов и учреждений системы профилактики по выявлению, устранению причин, предупреждению, обеспечению информационной безопасности;
- Распространяет среди несовершеннолетних, состоящих на профилактическом учете, информацию об общероссийском телефонном доверии;

- Выявляет несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению;
- Информрует руководителя образовательной организации в случае выявления признаков суицидального поведения при проведении медицинских осмотров;
- Оказывает специализированную медицинскую помощь несовершеннолетним, имеющим психические нарушения;
- Обучает работников образовательных организаций оказанию первой неотложной помощи;

- Информируют подростков и родителей об оказании медицинской помощи;
- Организуют индивидуальные консультирования
- Принимают участие в проведении информационных семинаров, конференций, заседаний «круглых столов».

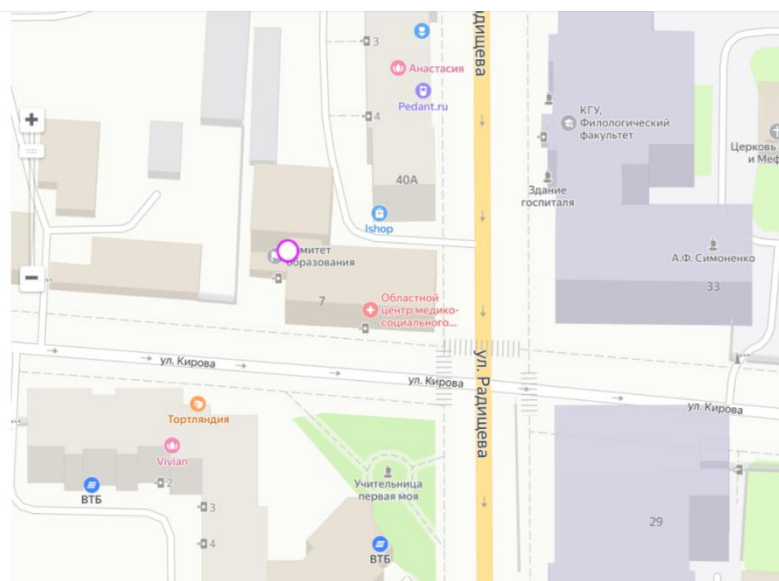
- Проводит анализ совершения суицидальных попыток;
- Осуществляет мониторинг социальных сетей «Интернет», выявляет несовершеннолетних, вовлеченных в тематические группы в социальных сетях;
- Проводит разъяснительную работу с использованием средств массовой информации.

- Выявляют несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению;
- Распространяют информацию об органах и учреждениях, оказывающих различные виды помощи в случае выявления суицидального поведения несовершеннолетних.

- Проводит мониторинг оперативной сводки о случаях суицидов среди несовершеннолетних;
- Информирует КДН и органы системы профилактики;
- Информирует Уполномоченного по правам ребенка при Губернаторе Курской области;
- Принимает участие в межведомственных семинарах, совещаниях, мероприятиях;



- Служба экстренной психологической помощи (Телефоны доверия)
- Консультативные центры
- Социальная поддержка
- Реабилитационные центры
- Органы опеки



Документация антикризисной группы на всех этапах профилактики кризисного состояния подростков.

1. Согласие родителей/законных представителей на работу педагога-психолога с несовершеннолетним.
2. Копия приказа о создании антикризисной группы.
3. План работы антикризисной группы по сопровождению несовершеннолетнего, утвержденный руководителем ОО.
4. Протоколы заседаний антикризисной группы.
5. Обработанный первичный диагностический материал с результатами о выявленном уровне кризисного состояния.
6. Протоколы консультационной/ коррекционной/диагностической работы педагогов-психологов ОО с несовершеннолетним, где отсутствует педагог-психолог, классный руководитель предоставляет информацию на заседание антикризисной группы, ежемесячно.
7. Выписка из заключения о проведенной работе с подростком по окончании работы. В ОО где нет педагога-психолога, материалы предоставляет один из членов антикризисной группы, который проводит психологическую работу.
8. Ежеквартальная отчетная информация о несовершеннолетнем администрации ОО, составленная педагогом-психологом.
9. Карты кризисного состояния подростков с авитальным риском.
10. Заключения педагога-психолога по данным экспресс-диагностики подростков, находящихся в кризисном состоянии.

Профилактика. Диагностическая деятельность

**Сводная таблица по результатам проведения
диагностического обследования на выявление потенциальных и
актуальных факторов риска развития кризисных состояний
с авитальным поведением у обучающихся 7–11 классов**

Заполняется педагогом-психологом после проведения диагностического
обследования

Образовательная

организация _____ класс _____

№ п/п	Код обследуемого	Предварительны е результаты фронтального обследования	Проведено индивидуальное интервью	Подтвержден о наличие самоповре- ждающего поведения	Подтверждено наличие признаков социально- психологическо й дезадаптации	Рекомен дации
1		Группа с риском самоповрежден ий				
2						
3						
4						
5		Группа акцентуиро ванных личностей с признаками кризисного состояния: безнадежность, одиночество, депрессия				
6						
7						
8		Группа с признаками кризисного состояния без акцентуаций (безнадежность, одиночество, депрессия)				

9		Группа акцентуирован ных подростков с повышенными показателями по агрессии				

Профилактика. Диагностическая деятельность

Заключение педагога-психолога по результатам диагностического обследования (скрининга)

Заключение по данным проведенной экспресс-диагностики

ФИО обучающегося

Возраст

Код обследуемого
присвоенный педагогом-психологом
(год)

Дата проведения диагностики обслед-го (число, месяц,

Контакты (телефон)

класс

Наименование образовательной организации

Проводился ☐

Не проводился ☐

Скрининг проводился ранее ☐

Данные экспресс-диагностики с использованием рекомендованных методик

1. Настоящее состояние обследуемого можно охарактеризовать как:

с проявлениями безнадёжности ☐

с проявлениями одиночества ☐

с агрессивными проявлениями ☐

с дисфункцией в семейных отношениях ☐

с депрессивными проявлениями ☐

с акцентуациями характера ☐

2. Эмоционально-поведенческая сфера обследуемого (по данным «Опросника склонности к агрессии Босса-Перри, Опросника личностных расстройств PDQ-IV):

«физическая агрессия» ☐

«гнев» ☐

выявлены нарушения,
завышены показатели по шкалам ☐

«враждебность» ☐

Наблюдаются признаки акцентуации характера:

пограничного типа ☐

нарциссического типа ☐

пассивно-агрессивного типа ☐

другое ☐

Данные анамнеза

3. Данные о семье обследуемого:
Полная ☐ Неполная ☐

Наличие:
братья/сестры ☐

Хобби: да ☐ нет ☐

4. События в течение трех последних лет жизни обследуемого:

Серьезные изменения в состоянии здоровья членов семьи ☐

Серьезная болезнь или травма подростка ☐

Недавняя смерть члена семьи/близкого родственника ☐

Ранее была суицидальная попытка ☐

Другое (описать):

Заключение

(описать состояние подростка с учетом выявленных параметров)

Рекомендации:

- ☐ Организовать коррекционную работу для повышения уровня адаптации, устранения авитальных проявлений
- ☐ Обратиться в ЦППМСП, другие службы для проведения консультирования и помощи в планировании коррекционной психологической работы

☐ Рекомендовать родителям провести углубленное клинико-психопатологическое и инструментальное обследование ребенка в профильных учреждениях здравоохранения

Примечание:

_____	_____
Подпись педагога-психолога	Дата
_____	_____
ФИО педагога-психолога	

Памятка

«Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию»

Запомнить!!!!

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

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

Признаки эмоционального неблагополучия ребёнка.

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

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

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

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



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

Курск

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

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



Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки подростку

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

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

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

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

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

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!»

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

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

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

СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом»

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

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

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

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

**Профилактическая работа с обучающимися
в кризисной ситуации**



**План мероприятий
«Жизнь – высшая ценность»**

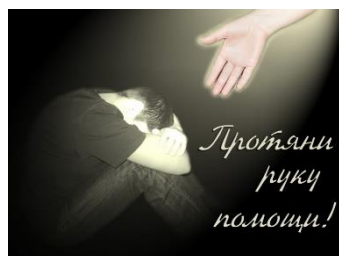
№ п/п	Мероприятия	Сроки	Категория участников	Ответствен ные
1	Организация системной социально- психологической работы с подростками, находящимися в кризисном состоянии, направленной на устранение отрицательных последствий внутрисемейных конфликтов.	В течение года	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Педагог- психолог, социальный педагог ОО.
2	Проведение мероприятий, направленных на раннее выявление несовершеннолетних и семей, находящихся в кризисном состоянии и трудной жизненной ситуации.	В течение года	Обучающиеся 7-11 кл.	Педагог- психолог, социальный педагог ОО, классный руководитель.
3	Своевременное информирование о данной категории лиц в соответствующие органы.	В течение года	Обучающиеся	Администрац ия ОО
4	Создание служб примирения, направленных на разрешение конфликтов, улучшение межличностных отношений в школьном коллективе.	Сентябрь-октябрь уч. года	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Администрац ия ОО
5	Вовлечение обучающихся «группы риска» в деятельность творческих объединений, спортивных секций, кружков на основе	В течение года	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Педагог- психолог, социальный педагог ОО, классный

	систематического взаимодействия с руководителями объединений, презентации их деятельности в учреждении образования.			руководитель, учителя-предметники.
6	Участие обучающихся в акциях, выступлениях агитбригад, беседах, круглых столах по вопросам пропаганды ценности человеческой жизни.	В течение года	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель.
7	Рекламно - просветительские мероприятия по информированию обучающихся о детском «Телефоне доверия» или телефоне «Горячая линия», возможности получения анонимной экстренной помощи.	1 раз в квартал	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Педагог-психолог
8	Распространение информационных флаеров о контактных телефонах организаций, оказывающих помощь семье и детям в кризисных ситуациях.	1 раз в квартал	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Социальный педагог ОО
9	Организация участия обучающихся в большой психологической игре «Жить здорово», приуроченной к Всемирному дню психического здоровья.	Октябрь (10.10)	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Педагог-психолог
10	Ступенчатая система занятий с элементами тренинга «Жизнестойкость как основа гармонично развивающей личности обучающихся»	Декабрь	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Педагог-психолог
11	Реализация специальных психолого-педагогических программ сопровождения детей, входящих в группу особого психологического внимания: «Все в твоих	В течение года	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Педагог-психолог

руках».

12	Реализация электронной «Почты доверия», посредством которой педагоги- психологи могут осуществлять анонимное консультирование обучающихся, в том числе и по вопросам преодоления сложной жизненной ситуации.	В течение года	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Педагог-психолог
13	Участие во всероссийской акции «Время доверять», посвященной Международному дню детского телефона доверия.	Май (17.05)	Обучающиеся, подростки 7-11 кл.	Педагог-психолог

Повышение психолого - педагогической компетентности
педагогов



План мероприятий
«Заметить, предотвратить, помочь»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Категория участников	Ответственные
1	Создание антикризисной группы по рассмотрению вопросов профилактики суицидального поведения обучающихся. Подписание локального акта.	Сентябрь, октябрь	Педагоги ОО	Администрация ОО
2	Практикум «Обучение навыкам раннего распознавания признаков кризисного состояния у подростков»	Ноябрь	Классные руководители, учителя-предметники	Педагог-психолог, социальный педагог
3	Разработка и распространение памяток по профилактике суицидального поведения детей и подростков «Поможем детям!»	1 раз в квартал	Педагоги ОО	Педагог-психолог, социальный педагог
4	Круглый стол «Взаимодействие педагогов системы общего и дополнительного образования как ресурс развития	Ноябрь	Тренеры, педагоги дополнительного образования, классные руководители, учителя-предметники	Администрация ОО

	жизнестойкости у обучающихся»			
5	Деловая игра «Ребёнок в трудной жизненной ситуации»	Декабрь	Классные руководители, учителя-предметники	Педагог-психолог, социальный педагог
6	Тренинг «Использование методов краткосрочной психологической помощи участникам образовательных отношений в случае суицида несовершеннолетних»	Декабрь	Педагоги ОО	Педагог-психолог, социальный педагог
7	Семинар «Диагностика и индивидуально-дифференцированный подход к акцентуированным подросткам»	Январь	Педагоги ОО	Педагог-психолог, социальный педагог
8	Семинар: «Профилактика буллинга в образовательной организации»	Январь	Педагоги ОО	Социальный педагог
9	Психологический дебрифинг для педагогов, которые пережили травматическое событие совместно с обучающимся, склонным к самоповреждающему поведению.	В течение года	Педагоги	Педагог-психолог

Оптимизация детско – родительских отношений



План мероприятий «Навстречу друг другу»

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Категория участников	Ответственные
1	Оказание своевременной помощи семьям, направленной на преодоление трудной жизненной ситуации, устранение причин и условий социально-опасного положения.	В течение года	Родители (законные представители), обучающихся	Педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель, учителя-предметники, администрация ОО.
2	Организация деятельности клуба «Неидеальные родители» по тематике «Путь к доверию»	Сентябрь, октябрь	Родители (законные представители), обучающихся	Педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель.
3	Проведение родительского онлайн-собрания «Профилактика самоповреждающего поведения среди подростков»	Ноябрь	Родители (законные представители), обучающихся	Педагог-психолог
4	Проведение родительского собрания «Профилактика рисков аутодеструктивного поведения подростков»	Декабрь	Родители (законные представители), обучающихся	Педагог-психолог
5	Разработка и распространение серий памяток: «Формула безопасного детства»; «Как не совершить ошибок в воспитании детей?»; «Родителям о	В течение года	Родители (законные представители), обучающихся	Педагог-психолог, социальный педагог.

психологической безопасности детей и подростков»; «Что делать, если ваш ребенок переживает кризисную ситуацию».

Проведение родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»

Январь

Родители (законные представители), обучающиеся

Социальный педагог

Организация мероприятий, приуроченных к Международному дню семьи

Май

Родители (законные представители), обучающиеся

Педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель

Упражнения и техники в работе педагога-психолога с обучающимися группы суицидального риска

1. Упражнение «Самодиагностика»

Для самодиагностики стрессового состояния на телесном или мышечном уровне подросткам предлагается выполнить следующее упражнение: «Нарисуйте фигуру человека. Вспомните какую-то недавнюю стрессовую для вас ситуацию из своей жизни. Теперь на фигуре человека заштрихуйте те зоны тела, в которых вы ощущали некий дискомфорт. Например, напряжение, боль, дрожь, покалывание, вибрацию и т.д. То есть такие ощущения, которые обычно вы не испытываете при нормальном ритме жизни».

(Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение того, что было выявлено, что удивило, расстроило, какие впечатления и т.д.)

Далее школьникам предлагается оценить свою эмоциональную реакцию, для этого им предлагается следующее:

«Проверьте, свойственны ли вам эмоции, приведенные в таблице.

Оцените частоту и интенсивность эмоции по шкале от 1 до 10 баллов».

Диагностика эмоциональных состояний

Эмоции	Частота	Интенсивность
гнев		
тревога		
уныние, депрессия		
отчаяние		
разочарование		
чувство вины		
ощущение беспомощности		
ощущение безвыходности		
раздражение		
чувство одиночества		
беспокойство, нетерпеливость		
ощущение, что вас не любят		

Участники выполняют упражнение, затем идёт обсуждение.

Психолог: «Если окажется, что больше половины из этих эмоций вы испытываете постоянно, тогда необходимо принимать меры для стабилизации своего эмоционального состояния. Любая эмоция, которая оценивается выше 5-ти баллов, рассматривается как показатель высокого уровня стресса. Эту таблицу эмоциональных

состояний вы можете периодически использовать для самодиагностики, чтобы определить какие чувства и состояния присутствуют у вас в настоящий момент вашей жизни и какой ее эмоциональный фон».

2. Упражнение «Злость»

Цель: отреагировать негативные эмоции, изменить представление о ребенке.

Инструкция: Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, среди них и человек, на которого вы обижены (злитесь, разочарованы, от которого ждете помощи и т.д.). Походите по выставке, постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Представьте, что вы выражаете чувства ему, на которого вы (*эмоция, которую к человеку испытывает клиент*). Не сдерживайте своих чувств, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите сказать.

Психологу важно отметить, какие именно чувства возникли: злость, ненависть, обида, гнев, раздражение, ярость, возмущение, отвращение, презрение, разочарование, опустошенность, безысходность, отчаянье, сожаление, вина, горе, стыд, смущение, неловкость, страх, тревога, ужас, испуг и проч.

После проводится беседа, в ходе которой объясняет необходимость наличия у человека отрицательных эмоций, их положительную роль и важность расширения спектра не только положительных, но и отрицательных эмоций. Здесь же уточняется цель работы - освоение способа регуляции негативных переживаний, не связанных с конкретной ситуацией (как внешней, так и внутренней). Психолог не только «разрешает» испытывать отрицательные эмоции, но и объясняет, что это «нормально»

3. Упражнение «Новогодняя ёлка»

Инструменты: лист бумаги, разноцветные карандаши.

Инструкция: Расскажите обучающемуся историю про новогодние елки. Теперь пусть нарисует две елки на лицевой и обратной стороне листа бумаги. Попросите его представить свои чувства в виде игрушек, которыми будет украшена елка. Попросите его разместить с лицевой внешней стороны елки те игрушки (чувства), которые ему нравятся. Попросите, чтобы он комментировал размещение, спросите его, не хочется ли ему что-нибудь изменить. Аналогично попросите разместить на обратной стороне (часть елки, обращенная в угол) те игрушки, которые не нравятся. Попросите проанализировать осознания. После того, как клиент закончит размещение, спросите его, не хочется ли ему что-нибудь изменить. Если появилось чувство, которое непременно нуждается в отреагировании и принятии,

проработать с ним.

Психолог может задать следующие вопросы:

- проанализируете, с какими чувствами вы все время живете, а какие стараетесь отодвинуть в сторону и не замечать;
- какие мешают вам жить;
- какие цвета преобладают на вашей елке;
- что хочется изменить.

4. Упражнение «Внутреннее зеркало»

Цель: научиться снимать эмоциональное напряжение, раздражение, гнев методом дыхания.

Инструкция: необходимо сделать глубокий вздох (задержать дыхание на 15 сек), а затем резко выдохнуть. Лучший эффект дыхательные упражнения дают в сочетании с мышечным напряжением, чередующимся с расслаблением: сделайте вдох, задержите дыхание, сожмите кулаки, напрягите мышцы рук, ног, спины (не живота), резко выдохните, расслабьте все мышцы, сделайте несколько легких встряхивающих движений руками (как бы сбрасывая усталость). Повторить несколько раз.

При задержке дыхания можно слегка надуть щеки и сделать глотательные движения. Надо помнить и о выражении лица (внутреннее зеркало поможет избавить лицо от ненужных мышечных зажимов). Например, после вдоха проведите по лицу рукой, как бы убирая остатки тревоги, раздражения. Улыбнитесь.

Возможен и такой прием: проведите рукой по мышцам шеи. Если они напряжены, наклоните голову вперед, назад, сделайте несколько вращательных движений. Можно слегка помассировать шею, легким движением погладить мышцы от плеча к уху. Слегка потрите подушечками пальцев заушные бугры, так как это улучшает приток крови к голове и облегчает нервную разрядку.

5. Упражнение «Окружение»

Цель: формирование представления о факторах, влияющих на формирование самоотношения, окружения, которое может выступать как внешний ресурс.

Мы с вами обсудили, что наше самоотношение очень многоаспектно, и наше внутреннее око где-то глубоко и окружающие люди не могут увидеть его, узнать что-то о нас, если мы сами этого не захотим. Однако в нашей повседневной жизни мы общаемся с разными людьми: родителями, учителями, друзьями, одноклассниками и т.д. Как вы думаете, оказывают ли окружающие влияние на самоотношение человека? Какое влияние? Почему?

Сейчас нарисуйте два круга, один из которых вложен в другой. Внутренний круг описывает границу вокруг вашего «Я». Что он содержит в себе? Нарисуйте, напишите или символически изобразите

то, что составляет содержание вашего «Я». Внешний, большой круг – это внешний мир, в котором развивается ваше «Я». Отрадите в этом круге то, что оказывает наибольшее влияние на ваше «Я».

Обсуждение: расскажите, что вы нарисовали. У всех ли одинаковое соотношение внутренних и внешних кругов? Почему? Как вы думаете, что или кто в большей степени влияет на самоотношение человека? Какую роль сам человек играет в формировании своего самоотношения? Насколько эти люди значимы для вас? К кому вы можете обратиться в сложной ситуации? Кто готов прийти на помощь, по-вашему мнению?

6. Гештальттехника «Незаконченное дело»

Техника направлена на разрешение любой неудовлетворенной, часто не осознаваемой в полной мере потребности человека. Такими неудовлетворенными потребностями человека могут являться неотрагированные эмоции, невысказанные чувства, претензии к эмоционально значимым лицам (невысказанная любовь, нежность к своему больному ребенку у авторитарной матери или отвергнутые бывшим мужем чувства женщины). Школьнику предлагается выразить свои чувства воображаемому лицу с использованием вербальных и невербальных средств общения.

Психолог: «Как себя чувствуете? Испытываете ли вы облегчение в результате того, что смогли высказать свои наболевшие проблемы / свои чувства, переживания и т.д.?»

7. Гештальттехника «Диалог между сторонами собственной личности»

Согласно теории гештальттерапии, личность, испытывающая проблему, раздвоена. Техника «Диалога...» позволяет осуществить интеграцию фрагментированной личности, слияние ее противоположных частей. Используются наиболее значимые для человека противоположные, контрастные личностные свойства: «мужественность — женственность», «агрессивность — пассивность», «зависимость — отчужденность», «рациональность — эмоциональность». Процедура «Диалога...» выполняется с помощью пустого стула, который располагается напротив испытуемого лица. Поочередно пересаживая клиента с одного на другой стул и меняя при этом тональность его описаний, психолог добивается гармонизации в нем противоположных сторон личности. В конце проведения «Диалога...» обучающийся должен осознать, что виновником трудных отношений с другими людьми является не кто иной, как он сам.

8. Методика «Работа с убеждениями» с помощью метафорических ассоциативных карт «Лица», «ОН» и другие портретные МАК

Цель: исследование, осознание определенного убеждения и его

влияния на жизнь человека.

1. Необходимо заметить, какое состояние (ощущения, эмоции, мысли) у вас сейчас есть.

2. Сформулируйте убеждение, которое вы хотите исследовать (кратко, около 7 слов).

3. Вслепую вытащите и положите рубашкой вверх карты:

а) Я,

б) какой я, когда живу в соответствии с этим убеждением (верхний ряд рядом с Я),

в) какие последствия я получаю, если живу в соответствии с этим убеждением (верхний ряд рядом с предыдущей картой),

г) какой я, когда живу без этого убеждения (нижний ряд рядом с Я),

д) какие последствия я получаю, если живу без влияния этого убеждения (нижний ряд рядом с предыдущей картой).

Далее происходит работа с убеждениями с помощью МАК

4. Теперь откройте метафорические карты, также одну за одной, рассказывая, что вы видите на картинке, какие качества и свойства у того, что есть на картинке, что чувствуете, когда это видите, как это соотносится с вашей жизнью.

5. Какие выводы вы можете сделать теперь, когда видите всю картину целиком? Какие возникают идеи? Какие решения можете принять?

6. Как бы вы сформулировали это убеждение сейчас? 7. Отметьте, какое ваше состояние сейчас.

9. Упражнение «Взгляд на себя глазами влюбленного человека» (медитация-визуализация)

Психолог: Сядьте поудобнее, закройте глаза, максимально расслабьтесь. Сейчас вы станете писателем. Вы пишете книгу, в которой одним из героев, сформировавших вашу жизнь такой, как она есть, являетесь вы сами. Вам надо решить, кто из людей, вам известных, любит вас. Не так важно, любите ли вы этих людей, но чрезвычайно важно знать, любят ли они вас. Выберите из них одного человека и представьте следующее.

Вы сидите за столом. Перед вами пишущая машинка, бумага, карандаш. Напротив окна, в которое вы время от времени выглядываете. Там, где-то за окном, живет и что-то делает в эту минуту тот самый человек, который любит вас. Пришло время в вашей книге написать и о нем. Вы откидываетесь на спинку стула, размышляете о нем, думаете, как бы вы могли описать этого человека, выразить словами то, что делает его особенным. Вы подбираете такие слова, которые позволят читателю увидеть этого человека вашими глазами — таким, каким видите его вы, поэтому вы описываете все его своеобразные привычки, выражения, манеру поведения, которые

отличают этого человека от других. Вы вспоминаете и описываете словами его чувство юмора, ум, глупости, его слабости, сильные стороны, маленькое и большое, все то, что в сочетании создает его уникальную личность.

Вы прислушиваетесь к собственному описанию и стараетесь проанализировать свои чувства по отношению к этому человеку, там, за окном. Ваше описание подходит к концу; вы стараетесь посмотреть на сделанное с другой позиции и точки зрения. Вы выплываете из своего кресла и всплываете в тело человека, которого только что описывали. Вы становитесь человеком, который вас любит. С этой новой позиции вы всматриваетесь в себя, только что увлеченного написанием своей книги. Вы видите себя глазами человека, который вас любит. Вы видите собственные слова, жесты, манеры, описанные человеком, который вас любит. Вглядываетесь в самого себя глазами человека, который вас любит, вы узнаете качества и свойства, которые вам были незнакомы или которые другие привыкли считать недостатками. Вы «просматриваете» мысли и воспоминания человека, который вас любит, и понимаете, что вас есть за что полюбить. Можно просто быть и тем самым делать жизнь другого человека полнее и значимее. Вы видите и слышите все то, что этот человек так ценит в вас.

Хорошо запомнив все только что услышанное и увиденное, вы медленно начинаете возвращаться в самого себя, зная, кто вы есть для человека, который вас любит.

Обсуждение. Участники рассказывают о своих чувствах после упражнения и отмечают разницу между безоценочной любовью, принятием себя таким, какой есть, и оцениванием в категориях «хорошо—плохо».

10. Упражнение «Дерево жизни»

Цель: поиск внутренних ресурсов, актуализация потребности в изменении ситуации, внутреннем развитии и росте.

Закройте глаза и представьте дерево, которое вам нравится или дерево, в образе которого вы можете себя представить. Это дерево вашей жизни. Представьте его корни - это ваша основа. Поразмышляйте о том, что составляет вашу основу, что вас «питает», что удерживает вас (это может быть ваша семья, традиции, а может - это ваши какие-то качества, знания, а может статус или что-то другое)? Представьте ствол – это ваш стержень в жизни. Может это ваши принципы, может опыт, может качества, черты характера и др. Поразмышляйте об этом. Представьте ваши основные ветви кроны – это направления вашего личностного роста, цели, ориентиры. Подумайте, насколько они выросли и должны вырасти еще. Что надо сделать для этого?

Нарисуйте это дерево. Подпишите, что составляют ваши корни,

ствол, ветви. Нарисуйте на больших ветках маленькие. Их должно быть столько, сколько составляющих, необходимых для роста в каждом направлении. Подпишите их. Это инструментарий, это ваши планы, это содержание вашей работы над собой.

Закройте глаза, представьте листья - это ваши эмоции, чувства и эмоциональные состояния. Какими они должны быть для личностного роста. Надо ли вам поработать со своими эмоциями и чувствами. А теперь представьте плоды. Какие плоды мечтаете вырастить вы?

Психологу важно отметить, какое было дерево – старое, больное, или молодое, полное сил, нуждается ли оно в дополнительной помощи, уходе, или у него есть собственные силы. Важно уточнить, как оно справляется со сложностями в жизни (ветром, дождем, знойным солнцем и проч.). В случае, если подросток не рассказывает самостоятельно о данной информации, необходимо самостоятельно уточнить эти моменты.

Психотерапевтичность данного упражнения заключается в завершающем этапе: важно попросить самому клиенту (школьнику) пожелать что-то этому дереву, а также поинтересоваться, чтобы это дерево пожелало бы несовершеннолетнему. Пожелание и ответ на эти вопросы выступает мощным внутренним ресурсом, неосознанным для обучающегося, но возможным для осознания через грамотно выстроенную работу психолога.

Упражнение № 4 Психоаналитическая игра «Волшебный магазин»

Цель: Актуализация личностных ценностей.

Членам группы дается установка закрыть глаза и представить себя в волшебном магазине, где находится множество разных ценных вещей. Необходимо мысленно осмотреть товары. Психолог говорит о том, что одну из понравившихся вещей вы можете взять себе. Представьте, что это за вещь, опишите ее. Объясните, почему вы выбрали именно ее. Скажите, хотелось ли еще взять что-нибудь, что именно?

Далее важно осуществить анализ символов, по которым определяются актуальные потребности (ценности) личности и завершить работу – достроить возможность удовлетворения данной потребности в сказочных образах, а затем перевести их в реальную жизнь. *Упражнение «Развилка»*

Цель: стимуляция переживания опыта жизненного выбора. Материалы о 3 наборы цветных фломастеров, доска или ватман на не тренер, пишет вопросы, над которыми надо подумать.

Инструкция. Путник шел по дороге, который называется жизнь дорога привела его к перекрестку путник остановился, осмотрелся и

задумался, по какому пути идти. Представьте себя на месте этого путника о чем он думает, что он чувствует.

Перед вами чистый лист бумаги, возьмите, фломастеры, изобразите на листе. Свою прошлую жизнь свое положение настоящий момент. Несколько вариантов своей будущей жизни не менее 3.

Подумайте, куда вы хотите пойти? Встретить на своем пути? Чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними? Чем отличается каждый вариант вашего будущего пути? Что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них? Какой путь вы предпочитаете? Что нужно сделать, чтобы этот путь не попасть? По каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из 3 путей?

Обсуждение. Скажите о том, что вас получилось. Что для вас было важным и значимым в этом упражнении.

Резюме психолога. Даже когда вы делали рисунок, вам пришлось задуматься выбирать оценивать, а в жизни мы часто стоим перед такими, развилками сожалению, многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях вот вас в руках теперь хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться осознать, в каком именно месте жизни вы находитесь перед развилкой строите планы, вы можете выбрать, что он действительно необходимо это и есть свобода!

Упражнение «Линия жизни»

Цель: построение перспективы будущего, выявление ресурсов.

На листе бумаги необходимо начертить горизонтальную линию и отметить слева крайнюю точку линии – это начало жизненного пути. От этой точки по линии слева направо отложите равные отрезки, каждый из которых условно соответствует трем годам вашей жизни. Недалеко от правого конца линии отметьте точку – это сегодняшний день. Представьте, что получившаяся линия является графическим изображением вашего жизненного пути. Начните слева. Постарайтесь вспомнить первые три года вашей жизни. Возьмите карандаши и раскрасьте, рассматриваемый отрезок, цветом (цветами), которые как вам кажется, смогли бы отразить основные настроения, эмоции, переживания этого периода. Прodelайте то же самое со всеми остальными отрезками вашего жизненного пути.

Проанализируйте данные возрастные промежутки, что изменилось в вас, какими вы были, какими стали, что изменилось в окружении, что будет в будущем.

**Ступенчатая система занятий с элементами тренинга
«Жизнестойкость как основа гармонично
развивающейся личности»**

I ступень – целевая аудитория: обучающиеся 7–11 лет

I. Упражнения на развитие «Самосознания»

• **Упражнение «Что я чувствую?»** Что я вижу, слышу, обоняю, закрыть руками уши, сконцентрировавшись только на том, что он видит. Когда ребенок прислушивается к звукам, которые его окружают, то лучше закрыть глаза. А когда обоняет запахи – закрыть глаза и прикрыть ладонями уши. Только после развития телесной чувствительности, можно переходить к осознанию своих и чужих чувств!

• **Упражнение «Дневник эмоций»:** ежедневно необходимо ребенку фиксировать свое эмоциональное состояние, в течение 21 дня (для формирования привычки) в таблице 1. Данное упражнение поможет лучше ребенку узнать свое эмоциональное состояние, научит прислушиваться к своим чувствам.

Например, как можно вести такой дневник:

№	Дата	Эмоция в рисунке	Эмоция в цвете
1.			

• **Упражнение «Шпион»:** в данном упражнении ребенок «тай-но» ведет наблюдение в школе, кафе, на детской площадке – за людьми, обращая внимание, на их эмоциональное состояние (чувства). Данное упражнение позволит, в дальнейшем, быть более внимательным к эмоциональной сфере человека при общении.

II. Упражнение на развитие «Самоконтроля чувств».

Чтобы ребенку стать «Хозяином своих чувств!», ему необходимо освоить техники саморегуляции негативных эмоций. С помощью которых он научится нейтрализовать негативные эмоции, и напервый план выводить рационализацию: сначала думать, а потом адекватно эмоционально реагировать на возникшую ситуацию.

• **Упражнения на основе ощущений – «Стоп!».** Как только ребенок чувствует, что может повысить голос, ударить. Он говорит себе: Стоп! Далее задает себе вопрос: а где я нахожусь? Что я вижу(перечисляет 5 предметов)? Что я слышу (перечисляет звуки, которые услышал)? Что я обоняю (перечисляет запахи)? В этот момент пока ребенок перечисляет, происходит нейтрализация негативной эмоции и ребенок уже спокойнее, включая ум смотрит на ту ситуацию, которая возникла.

• **Упражнение на основе дыхания – «Коктейльная трубочка».** Чувствуя

нарастающее эмоциональное возбуждение, ребенок делает глубокий вдох, а выдох – как будто у него во рту тонкая коктейльная трубочка. Так нужно проделать 3–5 раз. За это время негативные эмоции нейтрализуются, и ребенок уже по-другому оценит ту ситуацию, которая возникла и прибегнет к более рациональным способам ее разрешения.

- **Упражнения на основе мышечного напряжения/расслабления.** Если не удалось вовремя нейтрализовать негативную эмоцию, то ребенок может ее нейтрализовать и с помощью снятия психомышечного напряжения, выполняя упражнения на напряжение и расслабление мышц лица и тела.

- «Скульптура/канат». Ребенок представляет, что он «каменная скульптура», напрягая мышцы тела от лица до пяточка, далее расслабляет все группы мышц, представляя себя «канатом». Необходимо повторить 3–5 раз.

- «Солдат/плюшевый мишка». Здесь тоже самое с помощью напряжения – «солдат» и расслабления – «плюшевый мишка», ребенок напрягает и расслабляет мышцы, повторяя 3–5 раз.

III. Упражнения на развитие социальных навыков (самостоятельность, ответственность, коммуникативная компетентность (сотрудничество):

1. Игровое упражнение «Зона ответственности/самостоятельности»

Цель – формирование ответственности и самостоятельности у ребенка как черты характера. Взрослый выбирает какую зону нужно у ребенка сформировать и скорректировать. Зоны ответственности могут быть разными: за собственное здоровье, безопасность и жизнь; за действия, связанные за благополучие близких и других людей; за домашних любимцев; за собственные вещи; за данное слово и принятое решение; за собственные успехи и собственные неудачи и т. д.

Чтобы в данном упражнении развить ответственность, либо самостоятельность необходимо в паре, в течение 21 дня, поиграть в увлекательную игру. Лучше если игра состоится в диаде: «Взрослый – ребенок». Взрослый проговаривает ребенку свои пожелания. Например, чтобы он стал внимательнее относиться к своим вещам (все складывал на место, не разбрасывал из в разных местах). Ребенок также предъявляет свое требование по формированию ответственности у взрослого. Например, говорит, маме, чтобы она старалась не заставлять его есть пищу, которая ему не нравится! Далее они записывают свои имена в игровой таблице. И начинают соревноваться! Записываются в конце дня +/- в таблицу 2. Выигрывает тот, кто, в течение 3 недель, старался быть в зоне обозначенной ответственности и самостоятельности. Каждый день расставляются знаки «+», либо «-».

Имя/ День недели	П	В	С	Ч	П	С	В	Итог
	н	т	р	р	т	б	с	
Мама								
Ребенок								

2. Упражнение на развитие коммуникативной компетенции

«Дневник саморегуляции»

Цель – формирование у ребенка умения решать конфликтные ситуации благоприятным способом (сотрудничество).

В своем анализе конфликтов в системе межличностных отношений К. Томас предложил новый подход к их разрешению и нейтрализации.

Выделил следующие пять способов регулирования конфликтов и сравнил их с «животными»:

- Соревнование («акула»), как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

- Приспособление («медведь»), означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого.

- Компромисс («лиса») (нейтральный вариант).

- Избегание («черепаха»), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество («сова»), когда участники ситуации приходят к консенсусу, полностью удовлетворяющему интересы обеих сторон.

Согласно К. Томасу, при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, возможны два варианта: или один из участников в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на уступки друг другу. Только одна стратегия – сотрудничество – приносит выигрыш двум сторонам.

Дети при ведении дневника отмечают в таблице 3, в течение 3 недель (21 дня), какой способ решения конфликтной ситуации они использовали, при этом можно использовать рисование данных персонажей (акулы, медведя, черепахи, совы и лисы). Основная цель при ведении дневника саморегуляции у ребенка – это отслеживание применяемого способа решения конфликтной ситуации.

День недели	Конфликтная ситуация (+ произошла/ - не было)	Способ разрешения ее «акула», «медведь», «лиса», «черепаха», «сова»	Чувства, которые вызвала конфликтная ситуация
Понедельник			
Вторник			

II ступень – целевая аудитория: обучающиеся 12–14 лет Занятия с элементами тренинга «Я смогу!»

Занятие 1 «Побеждают сильные духом»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) На примере героя х/ф «Цирк Бабочки» Ника Вуйчича показать, как важно верить в себя и оставаться стойким к жизненным невзгодам.

- 2) Раскрыть собственные ресурсы с помощью арт-техники

«Символ Руки».

Ход урока

Вначале следует рассказать в целом о Нике Вуйчиче – наш современник, сын священника, родившийся без рук и без ног. Он смог не только выжить с данными условиями, но и стал примером жизнестойкого человека для людей во всем мире. В Интернете множество роликов о нем. Его жизненное кредо – «Нет рук, нет ног – нет проблем».

Недавно на экраны вышел художественный фильм с участием Ника Вуйчича «Цирк бабочки».

Детям предлагается посмотреть данный фильм. После просмотра (длится около 20 минут) необходимо обсудить впечатления. Каким вы увидели главного героя? Что помогло ему справиться с неприятностями? Можете ли вы отнести его к жизнестойким людям?

Следующим этапом работы детям предлагается исследовать собственные сильные стороны с помощью арт-техники «Символ Руки».

Арт-техника «Символ Руки»

Для работы понадобится гуашь. Дети раскрашивают собственные ладони любимыми цветами, как им нравится. Затем они делают отпечаток ладони на листе бумаги. Когда отпечаток готов, нужно рассказать детям легенду о Символе Руки. В древности воины сдавались, если видели, что противник показал им уверенно вытянутую вперед ладонь. Этот жест означал «Я уверен в своей силе», «Я смогу тебя победить». После детям предлагается поработать над отпечатком и отобразить на нем собственные ресурсы, сильные стороны. Когда это упражнение выполняют младшеклассники, они любят делить пальцы: этот палец помогает мне хорошо читать, этот – носить сумки маме, этот – красиво писать, этот – дружить, этот – быть терпеливым. Подростки прямо указывают: Сила Мудрости, Сила Красоты, Сила Уверенности в себе и т.д. Часто центральная жизненная сила расположена в центре ладони. Урок заканчивается в процессе того, как дети по желанию показывают собственные силы и рассказывают о них.

Занятие 2 «Урок бабочки»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) По презентации «Урок бабочки» сделать выводы о значимости собственных усилий в развитии;
- 2) Показать пример жизнестойкости на основе газетной истории о беременной девушке (можно взять любую другую по тематике);
- 3) Раскрыть собственные ресурсы с помощью арт-техники

«Пристанище души».

Ход урока

1. Презентация «Урок бабочки». Обсуждение. Почему бабочка погибла? В чем была ошибка заботящегося мальчика?

2. Газетная история (из жизни обычных людей, которые столкнулись с трудностями)

Арт-техника «Пристанище души»

Под релаксационную музыку дети прорисовывают Пристанище Своей Души,

иначе говоря, Место Силы – то, где им хорошо. По сути, дети прорисовывают свой ресурс. Оказываясь сознательно в Месте Силы, дети «приучают» свое подсознание обращаться к данному ресурсу в дальнейшем.

Занятие 3 «Хор Тетерина»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) Показать пример жизнестойкости детей-инвалидов, возможность творческой реализации и феномена компенсации;
- 2) Проанализировать видеоматериал.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Одаренные дети с ограниченными возможностями здоровья» (речь идет о детском хоре Владислава Тетерина)
2. Анализ видеоматериала. Что запомнилось больше всего? Какие чувства зародились у вас при просмотре данного видеофильма? Что вы думаете о жизнестойких людях? Могут ли дети из хора Тетерина называться жизнестойкими? Почему? Есть ли у вас примеры жизнестойких людей?

Занятие 4. «Ты – человек, ты сильный и смелый»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) Показать пример мудрого отношения к жизни с помощью видеоматериала «Интервью с Богом».
- 2) Актуализировать собственные размышления о смысле жизни, жизненных задачах.
- 3) Актуализировать внутренние ресурсы.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Интервью с Богом». Рассуждения о смысле жизни, жизненных задачах.
2. Выполнение теста Адлера (что бы ты хотел сделать, если бы тебе осталось жить год, месяц, неделю, день). Отреагирование эмоций. Для возвращения в ресурсное состояние выполняется шагтретий.
3. Раскрашивание заготовок мандал. Детям предлагается создать Мандалу Своей Силы. Предварительно поясняется, что ман-дала является древним символом гармонии и несет в себе глубокий смысл. Создавая Мандалу Своей Силы, дети вкладывают в процесс энергию, активизируя внутренние ресурсы.

Занятие 5. «Первым будь»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

- 1) Показать пример мудрого отношения детей к собственной физической неполноценности с помощью видеоматериала «Дети-инвалиды говорят о любви».
- 2) Актуализировать чувство сострадания и возвращение к ресурсу любви.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Дети-инвалиды говорят о любви». Отреагирование эмоций. Как вы относитесь к детям-инвалидам? Что бы вы

хотели им пожелать?

Пожелания любви. Каждому ребенку предлагается вырезать из цветной бумаги сердце и написать на нем пожелание детям с ограниченными возможностями здоровья. Данное упражнение способствует развитию чувства эмпатии и обращению к внутреннему Источнику Любви. Можно сопровождать упражнение проигрыванием песни «Первым будь» (гимн детского лагеря «Орленок»).

Занятие 6. «Сказка о лунном лучике»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Научить детей управлять собственным эмоциональным состоянием с помощью специальных упражнений.

2) Актуализировать чувство сострадания и возвращение к ресурсу любви.

Ход урока

1. Просмотр презентации «Стрессы и управление эмоциональными состояниями». Анализ психотехник управления собственным эмоциональным состоянием. Тренировка «Позитивные эмоциональные жесты», «Очистка радиоэфира», «Машина времени», «Взрыв эмоций», «Взгляд юмориста», «Забор Тома Сойера»,

«Мыльная опера», «Фоторобот».

2. Чтение «Сказки о лунном лучике» мальчика Мишки. Отреагирование эмоций. Зачастую у детей на глазах появляются слезы, и тогда можно предложить сделать для Мишки подарок. Это может быть рисунок, например. Затем можно организовать выставку рисунков.

Занятие 7. «Ожерелье Силы»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Проанализировать вместе с детьми «секреты жизнестойкости» какого-либо конкретного человека (например, у нас это частый гость нашей школы Андреевский А.А., член общества слепых и слабовидящих).

2) Актуализировать внутренние ресурсы детей посредством арт-техники «Ожерелье Силы».

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала о конкретном человеке («Луч света в темном царстве», например, как видеосюжет Славянского телевидения об Андреевском А.А.). Анализ личных «секретов жизнестойкости» данного человека.

2. Упражнение «Ожерелье Силы». Заранее необходимо подготовить полоски цветной бумаги шириной 1–2 см разного цвета. Также приготовить несколько степлеров со сменными скобами или клей (со скобами быстрее). Детям предлагается создать Ожерелье Силы по типу новогодней гирлянды. Сначала на каждой полоске бумаги дети пишут по одному своему сильному качеству, затем, продевая одно кольцо бумаги в другое, создают Ожерелье Силы. Кольца закрепляются степлером или клеем. Включаясь в творческий процесс создания ожерелья, дети актуализируют собственные внутренние ресурсы.

Занятие 8. «Ценность мгновения»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) Актуализировать процессы активного самопознания с помощью притч.
- 2) Провести анализ притч, выделив главный мотив жизнестойкости.
- 3) Закрепить достижения внутренней работы релаксационным моментом в форме цветомедитации.

Ход урока

1. Работа с притчами. Заранее распечатывается несколько притч, на самом деле, чем больше выбор, тем лучше. Можно использовать готовые сборники притч в виде карточек издательства

«Речь» (удобно). Детям предлагается выбрать одну из притч, заранее не читая. Затем, ориентируясь на «закон отражения», говорим о том, что каждый взял именно ту притчу, которая нужна ему. В ней кроется что-то важное, какие-то мысли, планы, тайные желания и т.д. Включаются процессы активного самопознания, самосозерцания. Можно предложить детям поделиться (по желанию) теми притчами, которые им откликнулись, можно выбрать «самую мудрую» притчу, выделив главную мысль (конечно, психологу следует подбирать притчи, наиболее отражающие концепцию жизнестойкости личности (например, притча о лягушке, попавшей в кувшин с молоком, притча о реализации страхов, притча о льве, живущем в стаде овец и т.д.)

1. В качестве завершающего момента можно предложить детям релаксационный момент – цветомедитацию. Как правило, созерцание специально подобранных для медитации изображений создает благоприятный эмоциональный фон, можно добавить музыку в стиле New Age.

Занятие 9. «Сотворение Человека»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задача

- 1) С помощью арт-техники «Сотворение Человека» актуализировать внутренние ресурсы самоисцеления.

Ход урока

Арт-техника «Сотворение Человека» (Н.Н. Амбросьева)

Цель: расширение представлений о мире, воспитание целеустремленности, последовательности, терпимости, развитие навыков общения, осознание собственной индивидуальности и сопричастности к миру.

Материалы: пластилин, клеенка, пластмассовый нож, тряпка для рук.

Дорогие друзья, сегодня мы отправляемся в удивительный сказочный мир. Но войти в этот чудесный мир можно только в том случае, если ты сможешь, закрыв глаза представить себя добрым волшебником. Давайте попробуем сделать это. О! Получилось! Каких замечательных волшебников я вижу перед собой! А теперь дорогие волшебники, слушаем удивительную историю, историю про вас. Да, да, про вас, не удивляйтесь. И так, жили-были на свете добрые волшебники. Они любили путешествовать по свету, перелетая на ковре-самолете из одной страны в другую, любили помогать людям, придумывая

добрые дела. Однажды они прилетели в такую страну, где была необыкновенная красота. Прекрасные леса и горы, моря и реки, чудесные звери и птицы. Но людей здесь не было. Волшебникам показалось это несправедливым, и они решили во чтобы то ни стало сотворить добрых человечков и поселить их в этой замечательной стране. Волшебники решили использовать вещество, похожее на пластилин, которого в этой стране было более чем достаточно. Волшебники думали о том, что каждый человек имеет свой внутренний мир. Вот с создания этого мира они и решили начать, используя качества четырех стихий. (Участники сидят в кругу, центром которого является стол с пластилином).

Сначала волшебники принялись лепить землю. Они взяли вещества, похожего на пластилин столько, сколько душа попросила, того цвета, который больше приглянулся, и принялись за дело. Земля получалась у всех разная: разного размера, разной формы, разного цвета. Ведь и внутренний мир волшебников тоже разный. У кого-то земля напоминала кувшин, у кого-то цветок. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Делай так, как подсказывает тебе сердце. Создавая землю, волшебники думали о том, что земля даст будущему человеку ощущения уверенности, прочности, твердости духа, научит создавать предметы материального мира, строить дома, обустраивать свой быт. Они знали, что земля научит человека трудиться и получать от этого удовольствие. Они знали, что земля даст человеку богатство и научит им правильно распоряжаться.... И так, волшебники создали землю. (Пока психолог все это рассказывает, участники лепят из пластилина). Волшебники любовались своим творением, показывали его друг другу, восхищаясь искусством каждого. Волшебники решили, что следует добавить воду.

Взяли другой кусочек вещества (пластилина) и начали создавать воду. Создавая воду, волшебники думали о том, какой живой и чистой она будет. Они знали, что вода напитает землю, и та даст хороший урожай. Они знали, что вода будет дарить человеку очищение; она напитает его внутренний мир разнообразными переживаниями и разовьет его чувствительность.... Итак, волшебники создали воду. Они любовались своими творениями, показывали его другим волшебникам, и восхищались искусством каждого. Затем волшебники соединили землю и воду в чудесную композицию... и показали ее другим волшебникам.

Затем волшебники отложили землю и воду, чтобы посвятить себя созданию огня. Они взяли по кусочку соответствующего вещества (пластилина) и начали создавать огонь...

Создавая огонь, волшебники думали о том, как он подарит человеку тепло, поможет приготовить пищу. Они знали, что огонь – это энергия, это – активность, и что огонь может поселиться в душе каждого человека, и будет помогать ему жить, и творить. Они знали, что огонь укрепит дух человека и напитает его высокими устремлениями.... Но помнили о том, что с огнем нужно быть начеку, ведь вырвавшись из-под контроля, он может натворить немало бед. Огонь может уничтожить на своем пути все живое. Итак, волшебники создали огонь...

Они любовались своим творением и показывали его другим волшебникам.

Волшебники соединили землю, воду, огонь. Казалось бы, мир создан.... Но нет, для жизни необходим еще один элемент – воздух. Волшебники отложили свои композиции и взяли по кусочку вещества (пластилина) необходимого для создания воздуха. Они знали, что он подарит человеку легкость дыхания, поможет ощущать ароматы этого мира. Они знали, что воздух сможет переносить мысли людей, а значит, поможет им учиться и узнавать новое.... Итак, волшебники создали воздух.

Они любовались своим творением, показывали его другим волшебникам. А потом они соединили воедино землю, воду, огонь и воздух.

Так были созданы эти удивительные миры, и волшебники любовались ими и показывали друг другу. (Дать время на спонтанный обмен впечатлениями.)

Волшебники удивлялись, что такие разные были миры. А между тем, здесь нет ничего удивительного. Ведь волшебники создали внутренние миры будущих человечков. А внутренний мир каждого человека уникален и неповторим. Но все течет. Все изменяется, даже внутренний мир меняется тоже. Изменяясь, внутренние миры приняли форму шара. Волшебники не привязывались к результатам своего труда. Они хотели, чтобы созданный ими мир был внутри будущего человека. Поэтому они взяли тот мир, который только что создали, в свои руки, согрели волшебным теплом и... скатали в шар.

В руках волшебников оказался разноцветный шар, в котором теперь перемешались и земля, и вода, и огонь, и воздух. «Из этого теперь можно создать человека!» – решили волшебники.

Они разделили шар на две части: одну чуть больше, другую чуть меньше. И скатали два шара, но этого было недостаточно для создания человека. Тогда они взяли больший шар. И опять разделили его на две части: одну побольше, другую поменьше. Теперь у них было уже три шара, но и этого было недостаточно. Снова они разделили тот шар, который побольше на две неравные части и скатали из них шары. Теперь у волшебников было уже четыре шара. «Но этого мало», решили волшебники и разделили больший шар еще на две части, скатав из них шары. Теперь у них было уже пять шаров. Но волшебникам так понравилось заниматься делением, что они разделили больший шар еще на две части.

Теперь перед ними лежали шесть шаров. «Надо знать меру», – подумали волшебники и напоследок отщипнули от большого шара маленький кусочек, скатав шары... Перед волшебниками лежали семь шаров различной величины. «Это хорошее число», – решили волшебники и слепили из шаров человека. Самый большой шар стал туловищем, самый маленький – шеей, остальные шары стали руками, ногами, головой.

Человек, слепленный из шаров, развеселил волшебников.

«Он должен быть подобен нам», – решили волшебники и стали вытягивать части тела человека, прочно соединяя, их друг с другом. Так появился человек...

«Главное, он должен стоять на своих ногах», – решили волшебники и долепили своих волшебников так, чтобы они прочно стояли на своих ногах.

Потом волшебники поставили своих человечков в круг и долго рассматривали их. (Небольшое спонтанное обсуждение).

Дорогие друзья, в каждом этом человеке – весь мир, который вы также

создали своими руками. Но все эти человечки – новорожденные. И у каждого из них свое предназначение, своя судьба. Волшебники решили наделить человечков добрыми судьбами и добрыми качествами. Для этого каждый волшебник подумал над тем, кем будет его человечек, каким он будет.

(ВНИМАНИЕ! Наделение судьбой – это техника безопасности! Если судьбой не наделяем, человечка обязательно нужно трансформировать после окончания занятия в шар!)

Все человечки – новорожденные. А новорожденным волшебники обычно дарят подарки. Подарки волшебников непросты, в каждом из них скрыт особый смысл. Главный подарок от волшебника – творца. Поэтому подумайте, что вам хотелось бы подарить своему человечку. Возьмите кусочек пластилина и вылепите символ вашего подарка. А затем подарите его вашему человечку.

Пожалуйста, внимательно рассмотрите человечков. Найдите среди них того или тех, кому вам хочется подарить подарок. Заметьте, подарок делается не создателю, а человечку. Вы можете даже не знать, творенью, чьих рук принадлежит человечек. Подумайте о смысле своего подарка, потом изготовьте из пластилина символ этого подарка. И когда все будет готово, мы снова соберемся вокруг наших человечков.

(Обычно время, необходимое на изготовление подарка, занимает 5–7 минут. В это время вы можете также изготовить 2–3 подарка на тот случай, если кто-то из человечков случайно останется без подарка. Далее участники собираются вокруг человечков с подарками в руках)

Пришло время дарить подарки. Мы будем дарить их со словами: «Я хочу подарить этому человечку нечто (вы называете свой подарок), что будет, на мой взгляд, для него полезным. Мой подарок принесет в жизнь человечка... (говорите, что принесет ваш подарок). Как ты смотришь на это, создатель?» И создатель этого человечка должен сказать свое решение. Оно может быть положительным – тогда подарок с благодарностью принимается, или отрицательным – тогда подарок с благодарностью не принимается. Если подарок отвергается, создатель должен найти форму корректного и достойного отказа, такую, чтобы не обидеть дарителя. Итак, давайте подарим наши подарки!

(Если кто-либо из человечков остался без подарка, подарите ему подарок сами. Например, «факел мудрости», или «посох силы», или «птицу удачи» и пр. в обсуждении важно проговорить впечатления от творчества, подарков, подаренных своим человечкам и другим, а также понимание смысла даров). Итак, сегодня вы побывали в роли волшебников, сотворили замечательные миры из земли, воды, огня и воздуха. Сегодня вам удалось убедиться в справедливости выражения «Внутри человека – целый мир». Ибо мир, созданный вашими руками, вы поместили внутрь вашего первого человека. Как заботливые родители, вы подарили своим человечкам самые важные и чудесные подарки.

Но, заканчивая занятие, давайте зададим себе вопрос: кого же мы лепили на самом деле? Конечно, самих себя. Так, настоящий волшебник постоянно лепит себя, дарит себе и другим подарки. Тот бесценный опыт, который мы сегодня получили, возьмем с собой, пусть он нам помогает в реальной жизни.

Дополнение к арт-технике

В случае, если в классе много детей, этап дарения подарков провести психологически безопасно трудно. В связи с этим предлагаю провести «церемонию» мысленного перемещения (закрываем глаза, настраиваемся) сотворенного человека в ту самую волшебную страну. Затем, когда процесс завершен, спокойно возвращаемся к первоначальной форме шара, скатывая пластилин в единое целое (спокойно, так как свою миссию уже выполнили, человек уже заселен). Теперь, когда мы вложили свой вклад в развитие волшебной страны, самое время поблагодарить самих себя – предлагается детям сделать из скатанного шара подарок для самих себя. Можно лепить как желаемые предметы, так и качества, события – тот ресурс, который необходим в данный момент. Когда впоследствии данный ресурс перестанет быть таким актуальным, как сейчас, можно вернуться к форме шара и вылепить другой ресурс. Он тоже будет «работать», так как содержит в себе силу всех стихий, первичную энергию создания Человека.

Занятие 10. «Научиться летать»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) Вывести на осознание важности принятия близкого человека (даже если он неполноценен, непохож на других и т.д.) таким, какой он есть.
- 2) Затронуть осознание родительской позиции в воспитании в настоящей семье и в собственной семье в будущем.
- 3) Актуализировать внутренний ресурс позитивных достижений с помощью элемента сказкотерапии «Откуда на Земле появилась улыбка?».

Ход урока

Просмотр м/ф «Мудрый мультфильм». Обсуждение. Почему мама-крокодил научилась летать? Чем пожертвовала мама ради необычного ребенка? Как вы охарактеризуете маму-крокодила как родителя? А отца?

В качестве завершающего момента можно предложить детям элемент сказкотерапии «Откуда на Земле появилась улыбка?». Заранее необходимо подготовить карточки с изображением «смайлика» в разных явлениях природы (хорошие карточки продаются на постере в магазине «Окей»). Детей делим на несколько групп, по 5–6 человек в каждой группе. Каждый ребенок, не глядя, выбирает себе одну карточку. Затем группе предлагается, опираясь на карточки каждого участника группы, сочинить легенду, как ответ на вопрос «Откуда на Земле появилась улыбка?»

Занятие 11. «Друзья-животные»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) Вывести на осознание положительной роли животных как помощников в преодолении трудных жизненных ситуаций.
- 2) Диагностировать эмоциональный фон с помощью видеоролика «Короткометражка» (страхи, ожидание предательства – следы психотравм).
- 3) Актуализировать интерес к чтению художественной литературы (чтение –

действенное средство выхода из состояния легкого стресса, так как переключает внимание, погружает в «иной» внутренний мир, пробуждает через других героев проживание собственных эмоций и волнующих моментов).

Ход урока

Чтение стихотворения «Мальчик и котенок». Обсуждение. Что запомнилось больше всего? Как вы можете охарактеризовать мальчика? Ожесточился ли он, столкнувшись с собственной трудностью (потеря ноги)? Почему он выбрал именно этого котенка?

Просмотр видеоролика «Короткометражка». Можно остановить ролик на самом «пиковом» моменте, когда волки, кажется, вот-вот нападут на человека, и спросить детей, как они считают, что произойдет дальше. Предложить порассуждать, отреагировать эмоции. Затем включаем «воспроизведение» и отслеживаем реакцию детей. В завершении говорим о том, что порой самые страшные моменты в жизни оказываются самыми добрыми, спасительными, щедрыми на положительные эмоции, которые остаются в памяти на долго.

Далее рассуждаем о связи человека с животными. Вспоминаем примеры из художественной литературы, художественных фильмов. Можно говорить о Белом Биме, Бетховене, Хатико, Мухтаре, Маугли и т.д. Что вспомнят сами дети. (можно заранее дать кому-то из детей задание сделать презентацию на данную тему, о связи человека и животных, о помощи животных человеку в трудной ситуации).

В завершении рассказ о книге современного подростка Михаила Самарского «Радуга для друга». О том, как сверстник пишет книги, о том, какие важные темы затрагивает он в своих книгах.

«Радуга для друга» – книга о слепом мальчике, лучший друг которого его повадирь -лабрадор. Краткий пересказ, рекомендации прочитать произведение, анализ, ведущие выводы о помощи животных в кризисных ситуациях.

Занятие №12. «История дельфина»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Актуализировать чувство сострадания и уважения к тем, кто преодолевает трудности.

2) Актуализировать внутренний ресурс добра и силы.

Ход урока

Просмотр художественного фильма «История дельфина». Обсуждение просмотренного. Какой главный смысл этого фильма вы для себя увидели? Как вы считаете, важный ли поступок совершили дети, организовав благотворительную акцию по сбору денежных средств в пользу дельфина? Как им это удалось? Какие чувства вызывают у вас герои фильма? Проследили ли вы схожесть образа дельфина с образом спортсмена, вынужденного отказаться от своей карьеры из-за полученной травмы? Что помогло спортсмену выстоять и не упасть духом? Фильм является длинным, поэтому занимает практически 2 урока. Однако целесообразно посмотреть его полностью, так как в этом случае произойдет отреагирование эмоций более полно и продуктивно.

По желанию, можно предложить детям нарисовать дельфина. В

подтверждение того, что фильм основан на реальных событиях, можно предложить детям посмотреть статьи о Винтер в Интернете. Она до сих пор живет в одном из американских дельфинариев.

Занятие №13. «Поплавок в океане»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Вывести детей на осознание важности работы над самим собой, а также на понимание истинной помощи (не всегда это является ласковым «поглаживанием»).

2) Актуализировать внутренний ресурс чувства собственного достоинства.

Ход урока

Просмотр мультфильма «Исцеление императора». Можно остановить просмотр перед ключевым моментом и попросить ответить детей на вопрос «Что предпримет лекарь?». Пусть дети разделятся на команды и выскажут свои предположения. После этого включаем

«воспроизведение» и смотрим дальше. Важно ответить на главный вопрос «Что помогло императору исцелиться?». Иной раз именно «волшебный пинок» может помочь справиться с ситуацией.

Выведя детей на осознание важности чувства собственного достоинства, можно выполнить упражнение «Поплавок в океане», чтобы «потренировать» его. Выйдя из состояния легкого медитативного транса, можно нарисовать тот образ поплавок, каким себя ощущали во время упражнения. Такая работа закрепляет образ внутренней силы, запущенный медитацией.

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Занятие №14. «Карта эмоций»

Цель: познание внутреннего мира партнера по общению, раскрытие собственных внутренних ресурсов. Работа с эмоциональной сферой. Зачастую причиной внутриличностного конфликта служит отсутствие осознания собственных эмоций и умения правильно их отреагировать.

Задачи

1) Научить «считывать» эмоции другого человека.

2) Вывести на осознание личных актуальных эмоций.

Ход урока

Арт-техника «Карта эмоций» (авторская модификация)

Необходимый материал: карточки с изображениями лиц детей, выражающие различные эмоции, листы А4 для рисования (на каждом листе воспитателем написан список эмоций, с которыми будет производиться

работа), цветные пастелевые карандаши (масляная пастель).

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в волшебную страну – Страну Эмоций. Посмотрите внимательно, на ваших столах я разложила карточки с изображениями лиц детей. Каждый из них испытывает какую-то эмоцию. Давайте вместе их внимательно рассмотрим:

- какую эмоцию отражает лицо ребенка?
- как вы это поняли?
- испытывали ли вы такую эмоцию когда-нибудь?

Хорошо, ребята, мы вспомнили с вами все основные эмоции.

Теперь я хочу рассказать вам одну очень интересную сказку.

В одном царстве-государстве жили-были очень добродушные и жизнерадостные люди, которые никогда ничего друг от друга не скрывали и рассказывали друг другу разные тайны. В этом царстве царила Доброта. Но однажды, как это часто бывает в сказках, злая колдунья решила все испортить. Она разбросала по земле семена Недоверия. Люди, по мере того как семена прорастали, все чаще стали задумываться над тем, что их могут предать, выдать их секреты, а то и вовсе высмеять. И стали скрывать друг от друга свои мечты, фантазии, эмоции...» (продолжение следует).

- Ребята, давайте и мы с вами сейчас закодируем наши эмоции, создадим свой собственный язык. На листе бумаги, который перед вами, напишите названия 5–6 эмоций. Обозначьте их каким-то особым значком, так, чтобы никто не смог догадаться. Постарайтесь зашифровать так, как это никто не сделает. Это ведь только ваши эмоции и ваш внутренний мир.

- А теперь переверните листы и на обратной стороне давайте немного порисуем. Я предлагаю вам нарисовать Карту. Это будет только ваша карта. Возможно, это необитаемый остров в Тихом океане, а возможно лесная поляна, или поле пшеницы, или что-нибудь еще. Как вы сами захотите. Раскрасьте эту карту ровно так, как вам пожелается.

- А когда будете готовы, проставьте на своей карте значки эмоций, которые вы перед этим придумывали. Распределите по карте палитру своих закодированных эмоций. Просто, как захочется!

Для психолога сейчас – широкое поле изучения детей. По карте можно увидеть, какие в действительности эмоции в большей степени присущи ребенку. В данном случае механизмы работают неосознанно. Дети проставляют ровно те значки, к которым ощущают наибольшее притяжение. Можно дополнительно рассмотреть, где проставлены значки. Может быть, значок грусти вдруг окажется рядом с фигурой кого-то из родителей. Или, на карте будет прорисовано болото печали. А может, разноцветное, радужное озеро, символизирующее избыток эмоций на фоне благополучного семейного психологического климата.

Замечательно! Теперь перед вами не просто карта, а карта ваших собственных эмоций. Такие же точно карты с закодированными эмоциями создали и жители царства-государства, о котором я рассказывала вам в самом начале. Каждый стал жить только в своем собственном мире, в своей карте. И стали эти жители замкнутыми, поселилось в этом царстве Одиночество. Вроде бы и рядом все, а в то же время и одинокие, так как совсем перестали общаться друг с другом, только с самими собой. А понять коды друг друга как без

общения? Практически невозможно... Семена Недоверия прорастали с необычайной скоростью. И, наверное, так и превратилось бы наше царство в царство Одиночества, если бы на помощь не поспешила добрая фея. Она мигом направила на государство Ветер Общения и стала наблюдать.

- Конечно, жители царства стали проявлять интерес к общению. Давайте и мы с вами сейчас немного друг с другом пообщаемся. Посмотрите на карту соседа и попробуйте у него узнать, а какие эмоции он испытывает. Может быть, он радуется, а может, грустит? Или его кто-то обидел, и ему нужна помощь?... Спросите его, проявите участие к его внутреннему миру.

- Получается? А теперь, чтобы было еще легче, попробуйте с разрешения соседа заглянуть на обратную сторону листа, где он выписывал значение кодировки. Совпадает? То, что вы смогли узнать у него, и то, что увидели в расшифровке? У кого-то больше совпало, кому-то, может, без подсказки было трудно понять соседа. Что поделать, злые колдуньи часто проникают и в наш мир, и творят злые дела здесь... но, как вы догадались, в наш мир добрые феи тоже часто прилетают.

- Скажите, ребята, а сложно понимать эмоции другого человека? А если смотреть в расшифровку, легче? А если теснее общаться и доверять друг другу? Конечно, дети, каждый из нас носит в себе свой собственный мир, непохожий на других, уникальный, особенный, и важно уважать мир каждого, какие-то секреты важно сохранять вдали от всех. Но в то же время, без доверия друг к другу мы превращаемся в одиноких, непонятых людей.

Занятие №15. «Рисуем деревья»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

- 1) Актуализировать чувство сострадания и уважения к людям-инвалидам, достигшим больших результатов, поставившим мировые рекорды;
- 2) Запустить процессы активного самопознания, вывести на осознание собственного психоэмоционального статуса.

Ход урока

1. Презентация «Книга рекордов Гиннеса» (рекорды, поставленные инвалидами). Отдельно стоит упомянуть и подробнее рассказать о курском инвалиде-колясочнике, который покорила горную вершину в инвалидном кресле. Естественно, идет обсуждение. Какие эмоции вызывает у вас данная выборка рекордов? С какими чувствами вы относитесь к инвалидам, проявившим силу духа? Хотели бы вы познакомиться с таким человеком, пообщаться? Почему?

2. Чтобы посмотреть в собственную душу и понять что-то о себе, предлагаем детям выполнить упражнение «Рисуем деревья».

Упражнение «Рисуем деревья» (Н.Н. Амбросьева)

В одной сказочной стране жили-были добрая фея и злая колдунья. В конце каждого года и фея, и колдунья делали подсчеты, подводили итоги. Фея подсчитывала, сколько добрых дел за год сотворили жители сказочной страны, а колдунья – сколько на их счету злых дел. И вот как-то подводя итоги. Колдунья осталась очень недовольной. 3650 добрых дел и всего лишь одна маленькая пакость. Она решила отомстить, извести, сжить со свету жителей

сказочной страны, раз они не хотят делать пакости, творить злые дела. Чары злой колдуньи действовали всего лишь одну неделю в году. И сейчас было ее время. Добрая фея, узнав про замыслы колдуньи, превратила всех жителей сказочной страны на некоторое время в деревья. Тем самым спасла им жизнь. Мы с вами сейчас закроем глаза и представим, что на время мы тоже превратились в деревья.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Вдохните глубоко, выдохните, закройте глаза. Постарайтесь увидеть лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев. Покажите легкими движениями, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю зимой трудно спрятаться под одиноким деревом. То ли дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Потянитесь бережно друг к другу руками-ветками, мальчиками-листочками.

Попробуем вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Представьте, что вы стоите все вместе в одном кругу, очень близко друг к другу. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И метки тянутся вверх. Переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества. На счет семь открываем глаза. Глубоко вдохнули, выдохнули.

На листе бумаги нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации (работы вывешиваются на доске). Придумайте рисунку название и историю, которую «дерево» хотело бы рассказать от первого лица. Может быть, вам помогут вопросы. Напишите историю на листочке, (листочки с историями прикрепляются к рисункам)

Истории зачитываются вслух. Подводятся итоги.

ВОПРОСЫ

Где твоему дереву хотелось бы расти: одному на опушке или среди других деревьев?

Есть ли у него друзья и враги?

Бойтся ли чего-нибудь это дерево?

Грозят ли ему какие-либо опасности?

О чем мечтает это дерево?

Какое настроение у твоего дерева?

Это дерево скорее счастливое или несчастное?

Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?

За что его любят люди?

Что снится дереву?

Какой бы подарок его обрадовал?

Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет?

Занятие №16. «Инвалидность души»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Вывести детей на осознание важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви;

- 2) Актуализировать процессы активного самопознания;
- 3) Помочь интерпретировать интересующие детей моменты, разобраться в каких-то личностных чертах.

Ход урока

Чтение сказки «Инвалидность души». Как вы понимаете, что имела в виду автор данной сказки, употребляя выражение «Инвалидность души»? встречали ли вы в жизни людей с подобной болезнью? Как победить эту болезнь?

Сказка «Инвалидность души» (Н.Н. Амбросьева)

Мужчина неторопливо собирался в районный центр на очередную медицинскую комиссию, чертыхаясь в сердцах на чиновников, которые выдумывают дурацкие законы. Он был в прошлом военным, однажды ему не повезло, и одна из его ног осталась лежать на поле боя. Он не жаловался на судьбу, старался жить полноценной жизнью. На двух ногах: настоящей и деревянной, мужчина растил хлеб, косил сено, поднимал шестерых детей, ходил пешком в районный центр за 15 километров от его родной деревни.

Но многое было непонятно этому умному, сильному, повидавшему немало на своем веку, смотревшему не раз смерти в лицо, человеку. Зачем, например, два раза в год нужно проходить медицинскую комиссию для подтверждения инвалидности. Какой дурак это выдумал? Разве за полгода нога, оставленная на поле боя, вырастет заново? И это унижительное слово инвалид... От него веет ущербностью, какой-то неполноценностью. Мужчина себя таким не считал.

Добравшись до знакомой районной больницы и подойдя к двери, за которой скрывалась строгая медицинская комиссия, мужчина был удивлен. Огромная очередь из внешне вполне здоровых людей. Он удивился еще больше, когда начал узнавать лица людей, выстроившихся в очередь. Здесь были известные ему чиновники, политики, врачи, юристы, всевозможные начальники, те, кто не раз вымогал взятки, мучил своим формализмом, бюрократизмом и крючкотворством, заставляя собирать кипу ненужных справок. Некоторые выходили из кабинета, держа в руках удостоверение, на котором крупными буквами было написано

ИНВАЛИДНОСТЬ ДУШИ

Мужчина удивился еще больше. Инвалид детства слышал, инвалид по зрению слышал, а вот инвалид души никогда. Люди в очереди общались между собой. Мужчина прислушался к их разговору.

Я буду требовать инвалидности, мне просто обязаны ее дать, – бил себя в грудь один из высоко поставленных чиновников. Во время стремительных родов при моем рождении пострадала совесть, и ее пришлось ампутировать. Знаете, как без нее трудно работать? Беру, беру, беру и никак не могу остановиться.

А мне еще хуже. У меня злокачественная опухоль жадности последней стадии. Сказали, что операция уже не поможет. Я никому ничего не могу дать, тут же не пожалев об этом. Мне жалко для другого даже стакана обычной водопроводной воды.

А у меня после двухстороннего воспаления чувств, осложнение. Атрофировалось доверие к людям. Я всегда и всех в чем-то подозреваю. Никому не могу доверять.

А мой эгоизм разросся до таких размеров, что уже в моем организме не

помещается, и мне приходится возить всегда с собой трехтонный грузовик, чтобы разместить свой разросшийся эгоизм. Думаете, это легко?

Мужчина слушал долго и внимательно. А потом повернулся кругом на своих двух ногах: одной родной и другой деревянной, и пошагал прочь от этого страшного места. Мне нечего здесь больше делать. Бедные, бедные люди. В этой огромной очереди я один только и здоров.

– Просмотр видеоролика «Танец двоих». С помощью данного видеоролика можно вывести детей на осознание того, что победить «инвалидность души» можно через творчество. К ролику можно добавочно подобрать различные сведения о творчестве людей с ограниченными возможностями здоровья, привести примеры, показать сюжеты.

– Далее можно предложить подросткам тест-исследование. Зачитывается сказка «Души-домики». Затем по желанию, ребятам предлагается высказаться, как выглядит домик их души. Можно нарисовать, если есть время и желание. Прорисовывание будет способствовать переносу образа Дома Души во внутренний план закрепления знаний о самих себе.

Занятие №17. «Волшебные краски»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности, поиск личностного потенциала переживания детства.

Ход урока

(по технологии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой)

Необходимые материалы: стол, стулья по количеству участников, скатерть, полотенце для каждого участника, мука, соль, подсолнечное масло, вода в графине, клей ПВА, краски гуашь нескольких цветов, ложечки для размешивания, поднос, мисочки для каждого участника.

– Здравствуйте, уважаемые участники, члены жюри, гости нашего конкурса. Сегодня я хочу предложить вам своими руками сделать чудо и сотворить собственное счастье. Побывав на этом занятии, вы получите заряд энергии, испытаете удовольствие, откроете доступ к своим ресурсам. Есть желающие?

– Хорошо, спасибо, что решили поучаствовать на моем занятии. Вы видите, что перед вами много разного материала. Я предлагаю каждому из вас взять для начала по одной мисочке. Хорошо, молодцы. Всем хватило? Отлично!

– Начать свое занятие я хочу со сказки. Сейчас мы с вами вспомним детство и послушаем сказку. Жила-была Фея, которая, как и все феи, умела делать много добрых дел и обладала некой волшебной, магической силой. Однажды, путешествуя по миру, она встретила Короля. Он правил большим королевством, был известен многим. Фея очень удивилась, когда увидела его грустным. Ей казалось, что все Короли должны обладать большим жизнелюбием и подавать пример своим подданным. Однако этот Король был очень мрачным и демонстрировал недовольство своей жизнью. Хмурый взгляд, опущенная голова, удрученный вид. Захотела Фея помочь Королю.

– Как понять человека? (ответы). Что лучше всего может помочь понять, что чувствует человек? (ответы). Конечно, встать на его место. Вот и наша Фея, прочитав волшебное заклинание, смогла посмотреть на мир глазами Короля. Оказалось, представляете, что мир Короля не имеет цветных красок. Он весь черно-белый. Есть только черный и белый цвет. Можете себе это представить?

Да, но в данном случае было именно так. Король не видел красок. Тогда Фея решила показать ему, насколько разноцветным, красочным, может быть наш мир. Хотите и вы это увидеть? Хорошо, сейчас вы это сделаете собственными руками.

Фея знала: чтобы Король поверил в красочность мира, он должен испытать ощущение счастья. Ведь когда вы счастливы, вы видите мир прекрасным, неправда ли? Каким вы видите мир, когда счастливы? (ответы). Чтобы сделать Короля счастливым, Фея решила узнать, что вообще делает людей счастливыми. Она отправила в разные концы мира своих маленьких помощников. И вот одна часть людей сказала помощникам, что радость им приносит ощущение сытости, когда есть все, что нужно для жизни, когда есть достаток. Что лежит в основе нашего главного, традиционного продукта – хлеба? С чего начинается чувство сытости? Конечно, это мука, перемолотые зерна. Пожалуйста, насыпьте в свои мискинемного муки. (насыпают).

–Хорошо. Другая часть людей сказала, что счастливыми их делает знание, когда они узнают, что хотят. Знание снижает тревожность. Знание – соль. Не всегда знания бывают сладкими, приятными. Однако это про правду, реальность, жизнь. Пожалуйста, добавьте немного соли в муку, перемешайте их. Да, прямо руками,ведь мы свое счастье делаем своими руками!

–Была и еще одна часть людей, которые сказали, что они счастливы, когда у них все получается, иными словами, идет, как по маслу. Давайте я вам сейчас добавлю вот с этой бутылочки немного масла. Чтобы все у вас в жизни шло как по маслу.

–Теперь давайте добавим воду. Скажите, а почему мы добавляем воду? Кто-нибудь объяснит символический смысл воды? Конечно, вода символизирует жизнь в целом. Жизнь, в которой есть все: разные события, разные эмоции. А в нашей с вами жизни есть теперь достаток, знание, успех. Продолжим? Перемешайте содержимое мисок до тех пор, пока не образуется масса, похожая на массудля изготовления блинов. Получилось?

–Хорошо! Мы совсем близко к последнему шагу, когда собственными руками вы раскрасите свой мир. Осталось только последнее обстоятельство. Чтобы все у вас получилось, склеилось, добавьте, пожалуйста, в вашу массу клей. Чтобы все клеилось, конечно!

–Вот теперь мы можем создать Волшебные Краски. Волшебные, конечно, волшебные! Ведь они откроют нам новый, красочный, мир! Пожалуйста, выберите себе какой-нибудь цвет гуаши. Да, вы можете смешивать несколько цветов и получать новые. Все в ваших руках!

Когда Волшебные Краски готовы, я предлагаю участникам создать коллективное творение – мир, картину мира. Разноцветного, яркого, красочного. Они выливают из мисок либо руками «накапывают» свои краски на поднос. Так получается красочное творение.

Когда оно застынет (на это, безусловно, потребуется время), получится мощный закреплённый ресурс для каждого участвовавшего. Безусловно, что главный терапевтический эффект уже произошел, в процессе создания Волшебных Красок.

–Теперь, уважаемые участники, вы верите, что мир прекрасен? Вы видите,

как много в нем разных красок? Вот и Король это увидел, юная Фея помогла ему по-новому посмотреть на себя, свое место в мире, свое отношение к себе, миру, другим. Как вы себя чувствуете? (из опыта, реакция вдохновения, подъема настроения видны невооруженным взглядом, на уровне невербальной речи).

IV. Ступень – целевая аудитория: обучающиеся 15–17 лет

1 занятие «Что такое стресс? Как он влияет на психику человека».

Ознакомление обучающихся с основными понятиями теории стресса, фазами и причинами возникновения стресса.

2 занятие «Техники психической саморегуляции человека».

Обучающиеся тренируются в выполнении техник, направленных на снятие психомышечного напряжения, в течение нескольких занятий, выбирают для себя наиболее подходящие.

Дыхательные техники

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т. д.

Упражнения на дыхание можно выполнять в любом положении. Но одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно свободно, без напряжения, полностью растягивая мышцы грудной клетки и живота.

Цель данной категории упражнений – повышение тонуса, снижение напряжения и активизация работы мозга.

Упражнение «4+4+4» глубокий вдох – считать до 4, глубокий выдох – считать до 4, задерживаем дыхание – считать до 4 (4 подхода).

Упражнение «Этажи» вдох – на уровне носоглотки с остановкой/задержкой, передвижение вдоха/воздуха – до грудной клетки/ лёгких, передвижение вдоха/воздуха – до уровня брюшной полости/живота (несколько подходов).

Выдыхайте медленно и плавно в течение 4–5 секунд.

Релаксационные техники

Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению нервного напряжения. Техника релаксации направлена на снятие эмоционального напряжения, связанного с переутомлением, дает возможность снизить мышечное напряжение, освободиться от посторонних мыслей, настроиться на будущую работу, развивает способность концентрировать внимание и по-настоящему почувствовать расслабление.

Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговариванием определенных словесных формул, управлением вниманием и образных представлений.

Упражнение «Напряжение – расслабление». Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до

предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Антистрессин». Цель: расслабленное состояние.

Принять удобное положение. Глубоко вдохнув, задержать не надолго дыхание.

Выдохнуть. Снова глубоко вдохнуть и задержать дыхание. На этот раз выдох сопровождать звуком «хааааааааа». Теперь дышать нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторить упражнение 5 раз.

Медитативные техники

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутри психических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении». Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Остановите внутреннюю речь. Сосредоточиться на настроении. Оценить свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

Затем сосредоточиться на своих эмоциях, попытаться представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомнить радостные события из своей жизни. Выйти из состояния релаксации. Рефлексия своего эмоционального состояния.

Упражнение «Избавление от тревог». Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Сесть удобно или лечь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 с, затем выдохнуть. Повторять упражнение 3 раза. Возобновить естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствовать, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

Расслабиться и представить, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче солнца... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

По окончании сеанса сосчитать до пяти и медленно возвратиться к окружающей реальности.

Зрительные техники

Упражнение «Целительные воспоминания». Цель: актуализация

положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Сесть удобно или лечь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 с, затем выдохнуть. Повторять упражнение 3 раза. Возобновить естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствовать, как расслабляются тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали.

Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были воодушевлены успехом, достигнутой целью. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте эти моменты. Не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

Голосовые техники

Упражнение «Медитативное пение». Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Сесть удобнее, расслабиться, закрыть глаза, слегка приоткрыть рот и петь «А-У-М» с разной интонацией.

**Рекомендации родителям (законным представителям) по итогам
консультационной работы с подростком в кризисной ситуации**

Рекомендации

ФИО родителя/законного представителя _____

по обращению _____

По результатам проведенной (ых) _____
(диагностика, скрининг, консультация и т.д.)

_____ с «_____» _____ 20 ____ г. по с «_____» _____ 20 ____ г.,

рекомендуется:

**Обратившиеся информированы о возможных вариантах развития
ситуации и последствиях предупреждены, даны координаты
организаций, осуществляющих работу коррекции данной проблемы:**

_____/_____/_____
Должность специалиста Подпись ФИО

С содержанием рекомендаций ознакомлен, экземпляр мною получен:

_____/_____ «_____» _____ 20 ____ г.
Подпись родителя/законного Расшифровка
представителя

Поственция.**Служебные сообщения о выявленных суицидальных попытках
несовершеннолетнего**

Администрация ОО направляет сообщение в комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав (о выявлении несовершеннолетних, пострадавших от суицидальных попыток, о выявленных случаях нарушения прав несовершеннолетних, о недостатках в деятельности органов и учреждений, способствующих совершению несчастных случаев, суицидальных попыток) в срок до трех суток с момента выявления факта

Председателю комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав

Сообщение

о выявлении несовершеннолетних, пострадавших от суицидальных
попыток,

признаков суицидального поведения несовершеннолетних, о склонении
несовершеннолетних к совершению самоубийства, о выявленных случаях
нарушения прав несовершеннолетних

1. Ф.И.О.

несовершеннолетнего _____

2. Дата рождения « ____ » _____ года рождения.

3. Место

жительства _____

4. Место учебы

5. Сведения о родителях (ФИО, контактные телефоны)

4. Факт выявлен « ____ » _____ 20 ____ г.

5. Событие, выявление фактов:

- выявление несовершеннолетнего, пострадавшего от суицидальной
попытки

(обстоятельства: _____);

- выявление признаков суицидального поведения несовершеннолетнего

выявление фактов склонения несовершеннолетних к совершению
самоубийства

(обстоятельства: _____);

- выявление фактов распространения среди несовершеннолетних информации о способах совершения самоубийства, призывов к совершению суицида в сети «Интернет»

(обстоятельства: _____);

- выявление фактов вовлечения несовершеннолетних в совершение действий, представляющих опасность для их жизни

(обстоятельства: _____);

- о недостатках в деятельности органов и учреждений, способствующих совершению несчастных случаев, суицидальных попыток

(обстоятельства: _____);

5. Дата обращения в органы внутренних дел «___» _____ 20__ г.

6. Обстоятельства выявления факта (причины и условия суицидального поведения):

7. Принятые
меры _____

Должность
ФИО

(подпись)

Примечание: Допускается пропуск (не заполнение) отдельных пунктов Сообщения на основании требований действующего законодательства РФ (врачебная тайна, неразглашение персональный сведений и др.)

Служебное сообщение

о выявлении суицидальных попыток несовершеннолетних,
признаков суицидального поведения несовершеннолетних
в образовательной организации, учреждении для
несовершеннолетних

(полное наименование органа или учреждения)

Довожу до Вашего сведения, что «___» _____ 20__ г. в образовательной организации (учреждении для несовершеннолетних) выявлено следующее (указывается событие, сведения о выявлении фактов с участием детей: место, кто выявил, обстоятельства):

Сведения о направлении несовершеннолетнего в медицинскую организацию для медицинской оценки состояния ребенка и оказания медицинской помощи

Сведения о несовершеннолетнем:

ФИО _____ Дата рождения
«___» _____ г.
Адрес
проживания _____

Информация о родителях (иных законных представителях) несовершеннолетнего

ФИО _____
Телефон _____

Сведения о наличии письменного согласия несовершеннолетних и их родителей (иных законных представителей) на проведение психолого-педагогического сопровождения ребенка, индивидуальной профилактической и реабилитационной работы с несовершеннолетним:

- а) получено «___» _____ 20__ г.
- б) от проведения ИПР отказались

В целях профилактики суицидального поведения обучающихся приняты следующие меры:

1. Направлено сообщение в территориальный орган внутренних дел «___» _____ 20__ г.

2. Организовано информирование родителей несовершеннолетнего «___»
_____ 20__ г.

3. Выявлены следующие причины и условия суицидального поведения
несовершеннолетнего:

4. О выявленном факте проинформирована районная (городская. окружная)
комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав «___»
_____ 20__ г.

5. Организовано психолого-педагогическое сопровождение ребенка
(сведения о мероприятиях):

5. Организовано проведение классных родительских собраний «___»
_____ 20__ г.

6. Организовано проведение тематических классных часов с
обучающимися «___» _____ 20__ г. ; класс (возраст)

7. _____ Дополнительные _____ меры

_____ 8
. Планируемые мероприятия по профилактике суицидального поведения
обучающихся

Должность
ФИО
М.П.

(подпись)

Примечание: Образцы сообщений утверждены постановлением комиссии по делам
несовершеннолетних и защите их прав Администрации Курской области от 24.09.2018г.
36 «Порядок межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы
профилактики на территории Курской области по предупреждению детского суицида и
принятию мер реагирования по сообщениям о суицидальном поведении
несовершеннолетних».