

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №3 «Образовательный центр» города Нефтегорска  
муниципального района Нефтегорский Самарской области  
446600: Самарская область, г. Нефтегорск, ул. Нефтяников, д. 35  
Тел. (8 (846 70) 2-22-38; E-mail: [sch3\\_nft@samara.edu.ru](mailto:sch3_nft@samara.edu.ru)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ СОШ  
№3 г. Нефтегорска  
Д.Д. Токарев



## **Программа профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних**

Составитель:  
педагог психолог -Лескова Е. В.  
заместитель директора по ВР -Мальцева М. В.

**г. Нефтегорск, 2022 г.**

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методического пособия «Профилактика суицида среди несовершеннолетних» Сургут , Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2012.

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

Нормативно-правовой и документальной основой программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 01.05.2019) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы".
- Распоряжение правительства Воронежской области от 3 октября 2012 года N 642-р "Об утверждении стратегии действий в интересах детей воронежской области на 2012 -2017 годы (в редакции распоряжения правительства Воронежской области от 16.11.2012 N 758-р)".
- Порядок межведомственного взаимодействия на территории Воронежской области в случае совершения попыток суицида несовершеннолетними с целью предупреждения рецидивного поведения и стабилизации психологического состояния ребенка.
- Письмо от 18.01.2016 №07-149 "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида"

### **Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения**

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки.

В последнее время всё чаще причиной для самоубийства среди подростков становится слишком серьёзное отношение учёбе. Причём даже не всегда с их собственной стороны. Невольными виновниками трагедии оказываются родители.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Мотивов для совершения суицида может быть масса. Неразделенная любовь, влияние религиозных сект, бытовая неустроенность, отсутствие тепла и понимания со стороны родителей, внутренняя опустошённость из-за того, что «все вокруг врут». Самонаказание, когда ребёнок решает, что он не заслуживает права жить, или, наоборот, бегство от наказания, когда подросток убивает себя, страшись наказания со стороны взрослых. Желание продемонстрировать всем, «каким я был хорошим» и «пусть они поплачут теперь без меня».

Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Важными мерами профилактики любых нарушений поведения будут являться: мероприятия, направленные на выявление внутрисемейных нарушений, патологических стилей воспитания, обучение родителей психологической грамотности в отношениях с детьми, ответственности за принимаемые решения.

**Цель данной программы** является профилактика суицидов и суицидальных попыток среди несовершеннолетних, оптимизация психологического климата обучающихся

Поставленная цель достигается за счёт следующих **задач**:

- Выявить детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечить безопасность ребенка, снять стрессовое состояния.
- Изучить особенности психолого-педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создать систему психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы и в период трудной жизненной ситуации.
- Формировать позитивный образ Я, уникальность и неповторимость не только собственной личности, но и других людей.

### **Содержание программы**

Содержание определяет следующие принципы реализации программы:

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.

- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

### **Ожидаемый результат**

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений. Исходя, из цели и задач программы работа проводится по следующим направлениям:

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

- диагностика – тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу
- сбор данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению
- проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска

#### **2. Пропаганда здорового образа жизни, сохранение и укрепление психического здоровья среди обучающихся:**

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

#### **3. Оптимизация межличностных отношений в школе.**

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с обучающимися.

Оптимизации учебной деятельности обучающихся, вовлечению обучающихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у обучающихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с обучающимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

## Принципы реализации программы

Принцип ценности личности (самоценность ребенка).

Принцип уникальности личности (индивидуальность ребенка).

Принцип приоритета личностного развития обучение выступает как средство развития личности каждого ребенка.

Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика. Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

|  |   |
|--|---|
| <b>Оценка эффективности реализации программы</b>                         |   |
| Форма оценки   | Показатель эффективности  |
| Педагогическое наблюдение  | Процент обучающихся, занятых в спортивных секциях и кружках         |
| Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)                   | Процент обучающихся, имеющих низкий уровень тревожности             |
| Оценка личностных особенностей в рамках реализации программы «Адаптация» | процент обучающихся, успешно прошедших адаптацию                    |
| Социометрия. Социально-психологический тест Дж. Морено                   | Процент высоких оценок психологического климата в коллективе, семье |

## План по профилактике суицидального поведения среди обучающихся

| №                             | Наименование мероприятия  | Сроки исполнения | Ответственный      |
|-------------------------------|---|------------------|--------------------|
| <b>Организаторская работа</b> |   |                  |                    |
| 1                             | Подготовка опросников (анкет) и анализ результатов, полученных в ходе психодиагностики обучающихся              | Сентябрь         | Педагог – психолог |
| <b>Диагностика</b>            |   |                  |                    |
| 2                             | Анкетирование обучающихся 7-8 классов «Жизненные ценности»  | Октябрь          | Педагог-психолог   |
| 3                             | Диагностика детской депрессивности шкала М.Ковач 6-8 кл.  | Ноябрь           | Педагог-психолог   |
| 4                             | Оценка уровня тревожности с помощью теста Филлипса. 9-10 кл.<br>Шкала детской тревожности А.М. Прихожан 5-8 кл. | сентябрь<br>март | Педагог-психолог   |
| 5                             | Опросник САН 8-11 кл  | Февраль          | Педагог-психолог   |
| <b>Работа с родителями</b>    |   |                  |                    |

|   |   |                 |                    |
|---|---|-----------------|--------------------|
| 6   | Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми            | В течение года  | Педагог-психолог   |
| 7   | Составление памяток для родителей   | Октябрь<br>Март | Педагог – психолог |
| 8   | Индивидуальные консультации для родителей на тему: « О чем молчат подростки?»                         | В течение года  | Педагог-психолог   |
| <b><i>Работа с обучающимися</i></b>                     |   |                 |                    |
| 9   | Занятие «Как избавиться от стресса» (8-11 класс)  | Сентябрь        | Педагог – психолог |
| 10  | Занятие « Я ушел в свою обиду» ( 5-7 класс);  | Октябрь         | Педагог-психолог   |
| 11  | Беседа « Безопасный интернет- посторонним вход воспрещен!» (5-11 класс)                               | Апрель          | Педагог-психолог   |
| <b><i>Работа с педагогическим коллективом школы</i></b> |   |                 |                    |
| 12  | «Суицид или крик души» буклеты  | Февраль         | Педагог-психолог   |
| 13  | « Как распознать перемены в подростке. Особенности подросткового возраста» консультации для педагогов | Март            | Педагог-психолог   |
| 14  | Рекомендации педагогам по профилактике и предупреждению детского суицида                              | Декабрь         | Педагог-психолог   |

## Приложение 1

### *Анкета «Я и ценности моей жизни».*

Выполни, пожалуйста, следующие задания:

Фамилия, имя, класс \_\_\_\_\_

Продолжи предложения:

Хорошая жизнь это - \_\_\_\_\_

Счастливый человек – это тот, кто

Больше всех я ценю в людях

Цель моей жизни заключается в том, что

Назови три своих заветных желания:

Первое желание

Второе желание

Третье желание

Ответь на вопрос, где ты можешь в наибольшей степени проявить себя и свои способности:

На уроке

В общественных делах

На занятиях кружка, клуба, секции При проведении досуга

Нигде

Где-то (допиши) \_\_\_\_\_

Как ты думаешь, тебя уважают и понимают:

В классе

В кружке, секции, В компании друзей Нигде

Где-то (допиши) \_\_\_\_\_

## Приложение 2

### *Диагностика детской депрессии М. Ковач*

**Инструкция:** « Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующий квадратик, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1. 1) У меня редко бывает грустное настроение.  
2) У меня часто бывает грустное настроение.  
3) У меня все время грустное настроение.
2. 1) У меня никогда ничего не получится.  
2) Я не уверен, что у меня все получится.  
3) У меня все получится.
3. 1) В основном я все делаю правильно.  
2) Я многое делаю не так.  
3) Я все делаю неправильно.
4. 1) Многое для меня является забавным.  
2) Некоторые вещи меня забавляют.  
3) Ничто меня не забавляет.
5. 1) Я все время себя плохо чувствую.  
2) Я часто себя плохо чувствую.  
3) Я редко себя плохо чувствую.
6. 1) Я думаю о неприятностях, происходящих со мной время от  
2) Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности.  
3) Я уверен, что со мной произойдет что-то ужасное.
7. 1) Я себя ненавижу.  
2) Я себе не нравлюсь.  
3) Я доволен собой.
8. 1) Все плохое происходит по моей вине.  
2) Многие плохие вещи происходят из-за меня.  
3) Во всем плохом, что происходит со мной, нет моей вины.
9. 1) Я не думаю о самоубийстве.  
2) Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу.  
3) Я хочу покончить с собой.
- 10.1) Желание заплакать я испытываю каждый день.  
2) Желание плакать появляется у меня довольно  
3) Желание заплакать я испытываю редко.



11. 1) Меня все время что-то беспокоит.  
2) Меня часто что-то беспокоит.  
3) Меня редко что-то беспокоит.
12. 1) Я люблю находиться среди людей.  
2) Я не люблю часто бывать с людьми.  
3) Я вообще не хочу быть с людьми.
13. 1) Я не могу изменить свое мнение о чем-либо.  
2) Мне сложно изменить свое мнение, о чем либо.  
3) Я легко изменяю свое мнение
14. 1) Я выгляжу хорошо.  
2) В моей внешности есть недостатки.  
3) Я выгляжу безобразно.
15. 1) Я должен постоянно заставлять себя делать домашнее задание.  
2) Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание.  
3) У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания.
16. 1) Я плохо сплю каждую ночь.  
2) Я часто плохо сплю.  
3) У меня нормальный сон.
17. 1) Я редко чувствую себя усталым.  
2) Я часто чувствую себя усталым.  
3) Я все время чувствую себя усталым.
18. 1) У меня часто нет аппетита.  
2) Иногда у меня нет аппетита.  
3) Я всегда ем с удовольствием.
19. 1) Меня не беспокоят ни боль, ни недомогание.  
2) Меня часто беспокоят боль или недомогание.  
3) Я все время испытываю боль или недомогание.
20. 1) Я не чувствую себя одиноким.  
2) Я часто чувствую себя одиноким.  
3) Я все время чувствую себя одиноким.
21. 1) В школе ничто не доставляет мне радости.  
2) В школе мне бывает приятно только время от времени.  
3) Мне часто радостно в школе.
22. 1) У меня много друзей.  
2) У меня есть друзья, но я бы хотел, чтобы их было больше.  
3) У меня совсем нет друзей.

23. 1) С учебой у меня все хорошо.  
2) Моя успеваемость ухудшилась по сравнению с прошлым.  
3) Я плохо успеваю по предметам, которые раньше мне давались легко.
24. 1) Я никогда не стану таким же благополучным человеком, как другие.  
2) Я могу стать таким же благополучным человеком, как другие.  
3) Я такой же благополучный, как и остальные люди.
25. 1) Меня никто не любит.  
2) Я не уверен, что меня хоть кто-нибудь любит.  
3) Я уверен, что меня кто-то любит.
26. 1) Я часто делаю то, что мне говорят.  
2) В большинстве случаев я не делаю того, что мне говорят.  
3) Я никогда не делаю то, что мне говорят.
27. 1) Я хорошо лажу с людьми.  
2) Я часто ссорюсь.  
3) Я постоянно ввязываюсь в ссоры.

## Приложение 3

### Текст опросника Филлипса

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение остальных те ученики, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли, отвечая на уроке, ты задумываешься о том, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

## Приложение 4

### Шкала детской тревожности А.М. Прихожан

#### 1. Форма А

- 1 Отвечать у доски
- 2 Оказаться среди незнакомых ребят
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнить себя с другими
- 7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста – учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед зрителями
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 С тобой не хотят играть
- 25 Проверяются твои способности
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Оценивается твоя работа
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Засыпать в темной комнате
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать с школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Слушать страшные истории
- 38 Спорить со своим другом (подругой)
- 39 Думать о своей внешности
- 40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

#### 1. Форма Б

- 1 Отвечать у доски
- 2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах

- 4 Слышать заклęcia
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнить себя с другими
- 7 Учитель делает тебе замечание
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие или «вещие» сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о своем будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед большой аудиторией
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 Ссориться с родителями
- 25 Участвовать в психологическом эксперименте
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
- 32 Не соглашаешься с родителями
  
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать со школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
- 38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
- 39 Смотреться в зеркало
- 40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

**Приложение 5**  
**Типовая карта методики САН.**

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

|                          |   |   |   |   |   |   |   |                      |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1. Самочувствие хорошее  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое  |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный             | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный             |
| 4. Малоподвижный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный            |
| 5. Веселый               | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный             |
| 6. Хорошее настроение    | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение    |
| 7. Работоспособный       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый             |
| 8. Полный сил            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный         |
| 9. Медлительный          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый              |
| 10. Бездеятельный        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный           |
| 11. Счастливый           | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный           |
| 12. Жизнерадостный       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный              |
| 13. Напряженный          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный        |
| 14. Здоровый             | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной              |
| 15. Безучастный          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный           |
| 16. Равнодушный          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный        |
| 17. Восторженный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый               |
| 18. Радостный            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный            |
| 19. Отдохнувший          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый              |

|                       |   |   |   |   |   |   |   |                  |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| 20. Свежий            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный       |
| 21. Сонливый          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный     |
| 22. Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23. Спокойный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный      |
| 24. Оптимистичный     | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный   |
| 25. Выносливый        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомляемый       |
| 26. Бодрый            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый            |
| 27. Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный     |
| 29. Полный надежд     | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный   |
| 30. Довольный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный      |



## **Приложение 6**

### **«Как избавиться от стресса?»**

**Цель:** Объяснить обучающимся понятие стресса и стадии его развития. Познакомить обучающихся с различными способами преодоления стресса. Помочь овладеть навыками их применения.

#### **Ход занятия**

##### **1. Приветствие и игра « Атомы и Молекулы».**

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы.

Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

\* На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

##### **2. Мини-опрос: Какие ситуации являются стрессовыми?**

Все участники по кругу высказывают предположения о ситуациях, которые, по их мнению являются стрессовыми. Ведущий записывает их на доске.

«Посмотрите на получившийся список. Обратите внимание на то, что есть такие ситуации, которые каждый человек может назвать стрессовыми, а есть те, которые только лично для кого-то являются стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели своё представление о том, что такое стресс. Давайте попробуем сформулировать это понятие (Участники высказывают свои определения стресса).

##### **3. «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?»**

**( ответы детей)**

В стрессовой ситуации поведение человека зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки, включающей умение быстро оценивать обстановку, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряжённые ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, отремонтировать свою машину и др...).

#### **4. «Драка»**

Цель: расслабление мышц нижней части лица и кистей рук, а также снятие эмоционального напряжения и выражение агрессии, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.

Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ребенок, сильно сжав зубы). От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик

(девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

#### **5. Упражнение «Дыхательные техники»**

##### *Успокаивающее дыхание*

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

##### *Расслабляющее дыхание*

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами.

Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

##### *Толчковое дыхание*

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злость, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

### *Огненное дыхание*

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать

## **6. Расслабляющая медитация**

Кроме всех вышеперечисленных способов борьбы со стрессом есть ещё релаксационные методики.

### **«Мысленная картина»**

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

#### **Инструкция**

- Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

- Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

- Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

- начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох).

Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

#### **Рефлексия**

Дети делятся своими впечатлениями, чувствами, настроением, которое возникло при выполнении данного упражнения. Ведущий может задавать наводящие вопросы, чтобы каждый участник имел возможность высказаться: «Какие чувства у вас возникали? Какие впечатления присутствуют? Как вы себя чувствуете сейчас? И др.»

Обратная связь. Ведущий спрашивает у ребят, что нового, интересного они узнали во время этого занятия. Что им понравилось, что не понравилось.

Надеюсь, что вы узнали про стресс то, что поможет вам пригодиться в будущем и вы с умом с ним боретесь и успешно его преодолеваете.

## Приложение 7

### «Я ушел в свою обиду»

#### Тема занятия:

#### «Я ушёл в свою обиду»

Цели: - обучение приемам совладания с обидой;

-развитие эмпатии и способности оказывать поддержку другим в трудной ситуации.

#### Упражнение «Шкатулка обид».

Детям показывается шкатулка ,в который мы с вами сложим наши обиды. Предлагается детям вспомнить ситуации, когда каждый из них испытывал чувство обиды и разочарования. Что это были за ситуации? Кто был рядом с вами? Обиделись ли вы на взрослых или на сверстников?

Вспомните все ваши обиды (или одну, самую главную) и поместите ее в шкатулку для обид.

Вы можете записать свои обиды или нарисовать их.

Обсуждение. Дети по кругу проговаривают то, что у них получилось:

Ребята, как вам кажется, уменьшились ваши обиды, когда вы рассказали о них? До каких размеров? Покажите.

Чтобы чувство обиды уменьшилось, можно: -рассказать кому-нибудь (другу) о своей обиде; написать, нарисовать, «выплакать» обиду;

сказать самому обидчику о своих чувствах и своей позиции;

попросить поддержки и оказать поддержку товарищу.

#### Упражнение на невербальную поддержку (SOS!).

Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из них, а он в это время издает сигнал бедствия (SOS). Те, кто находится ближе всего, берут его за руки с двух сторон, остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты».

Обсуждение.

- Что вы почувствовали, когда на помощь пришли спасатели?

Упражнение «Ситуация».

Работа с конкретной ситуацией обиды или с карточками, если дети затрудняются с собственными примерами. На карточках дети получают описание ситуации обиды и варианты реагирования на рассказ об обиде. Важно, чтобы дети на собственном опыте почувствовали, какие слова уместны в этой ситуации.

#### Ситуация 1.

Я Миша, мне 8 лет. На день рождения мне подарили щенка. Я гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл после школы. Я очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды я попросил своего приятеля присмотреть за щенком. Но так случилось, что он не уследил за ним, и щенок убежал. Я расклеил по городу объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся.

Я был очень расстроен и обиделся на моего знакомого.

\* \* \*

Выбери ответ, который поможет твоему другу справиться с обидой.

Не расстраивайся!

Подумаешь, щенок убежал!

Ты очень грустишь, да?

Что тебя обидело больше всего?

Успокойся!

У меня кот пропал, но я же не плачу!

Это очень грустно, когда тот, на которого ты рассчитываешь, подводит тебя. Я понимаю, как тебе тяжело.

#### Ситуация 2.

Я Оля, мне 10 лет. Со мной произошла такая история. Я поделилась со своей подругой одним секретом, рассказала ей кое-что важное о себе. На другой день я узнала, что большинство ребят знают о моей тайне. Мне было очень неприятно и тяжело. Я считаю, что подруга меня предала, мне и сейчас еще нелегко успокоиться.

\* \* \*

Выбери ответ, который поможет твоему другу (твоей подруге) справиться с обидой.

Не переживай!

Нашла из-за чего переживать!

Не надо никому говорить о своих секретах!

Я понимаю тебя, со мной произошел похожий случай!

Я понимаю, как тебе тяжело, ты доверилась другу и пожалела об этом.

Это очень грустно, когда разочаровываешься в друзьях.

Обсуждение.

- Какие слова помогают справиться с обидой, с тяжелой ситуацией?

- Какие реплики не уменьшают чувство обиды? Почему?

**Упражнение с мячом «Мне нравится в тебе ...».**

Дети, встав в круг и перекидываясь мячом, по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников группы. Знаками внимания могут отмечаться личные качества, внешность, манера поведения: «Дима, мне нравится, что ты добрый». В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет сказанное ему), затем добавляет: «А еще я думаю, что я ...».

**Рефлексия занятия.**

Я узнал (а) сегодня ...

Мне понравилось / не понравилось сегодня ...

Мне хотелось бы ...

## Приложение 8

### Рекомендации для педагогов по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

#### *Что нужно знать о суициде?*

Прежде чем оказать помощь человеку, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если Вы знаете кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если Вам самому приходили в голову мысли о суициде.

Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, Вы знакомы с кем-то, кто совершил суицидальную попытку или суицид. Если это так, то Вы, вероятно, слышали, как кто-то задавал вопрос: "Зачем было умирать?" или "Зачем было так поступать со своей семьей?"

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью на них не получишь однозначного ответа. Какая же проблема или проблемы могли возникнуть у этого человека? Может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Большой частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их, скорее всего, найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все, кто выжил после попытки суицида, говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать человека от суицида, надо немного разбираться в человеческой психологии.

#### *Потребность любви.*

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

потребность быть любимым;

потребность любить;

потребность быть частью чего-то.

Если эти три "потребности" присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, "не вовлеченность". Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаемое состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.

### **Это важно знать.**

**Суицид** – одна из основных причин смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является "убийцей № 2" молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. "Убийцей № 1" являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу "суицид" попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Как правило, **суицид не происходит без предупреждения.**

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

**Суицид можно предотвратить.** Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов.

Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

### **Суицид не передается по наследству**

**Суициденты, как правило, психически здоровы.** Но часто они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей, в определенном возрасте, наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди уходят из жизни из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения.

**Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид.** Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят.

**Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.** "Последняя капля, которая переполнила чашу терпения". Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представьте, что капель

этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

**Кто склонен к суициду?** Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, такой тип установить сложно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

### **Признаки суицидального поведения:**

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

1. Словесные признаки.
2. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:
3. Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».
4. Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».
5. Много шутить на тему самоубийства.
6. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### **Поведенческие признаки:**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела, мириться с давними врагами;
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:
  - в еде – есть слишком мало или слишком много;
  - во сне – спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде – стать неряшливым;
  - в школьных привычках – пропускать занятия;
  - замкнуться от семьи и друзей и т.д.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### **Ситуационные признаки.**

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);
2. Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимаемая раньше попытка суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

### **Рекомендации педагогам в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству:**

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.



3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

#### **Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:**

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог или врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

#### **Как способствовать развитию самоуважения и чувства собственного достоинства у детей**

##### **В школе:**

- Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;
- Проявлять постоянный интерес к ребенку, принимать и поддерживать его начинания;
- Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков;
- Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребенка, не быть никогда критичным, циничным по отношению к нему;
- Предупреждать неуверенность ребенка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;
- Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

##### **Рекомендации по профилактике суицидального поведения:**

- установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- будьте внимательным слушателем;
- будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- помогите определить источник психического дискомфорта;
- вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

- помогите подростку осознать его личностные ресурсы;
- окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;
- внимательно выслушайте подростка!

## Приложение 9

### Консультация для педагогов «Особенностей переходного возраста»

Резкие изменения в организме, гормональные всплески, психологическое взросление приводят к большой нагрузке. Вследствие чего, поведение и реакции подростка отличаются вспыльчивостью, агрессивностью или даже плаксивостью.

В этот период ребята критичны к себе и остро воспринимают чужое мнение на свой счёт. Они крайне чувствительны к тому, как к ним относятся окружающие, что про них говорят, что думают. В этом возрасте очень важен свой внешний облик, фигура, параметры. Желание соответствовать моде может привести ко многим ошибкам. Самооценка подростка, как правило, очень низка не из-за объективных причин, а из-за резких скачков настроения, гормональной перестройки, к концу пубертата она обычно выравнивается.

1. Подростки болезненно ранимы и страдают перепадами настроения, что обусловлено гормональной перестройкой. Родителям и взрослым необходимо очень тактично и, порою, даже мудро и осторожно высказывать своё мнение по поводу внешности, достижений и успехов детей, а иногда лучше и вовсе промолчать. Потому как даже малейший упрек или недоверие может привести к серьёзным проблемам с самооценкой, неуверенности, робости и застенчивости. А безграничная похвала, в свою очередь, может сформировать зазнайство, переоценку себя, что тоже чревато негативными последствиями.
2. Подросток крайне болезненно воспринимает любую критику в свой адрес или в адрес своей семьи, друзей. По этой причине может произойти серьёзный конфликт с обидчиком. Если таковым будет являться родитель, то реакция ребёнка может максимально разнообразной, но всегда негативной. Это и уход из дома, попытки курить или пристрастие к алкоголю и другим запрещённым веществам, замкнутость или, наоборот, агрессия и крики, дружба с сомнительными и неблагополучными личностями.
3. Одним из главных страхов в подростковом возрасте является — боязнь прослыть маленьким и слабым. Страх опозориться велик. Очень часто ребята для того, чтобы показать свою самостоятельность и силу, готовы совершать
4. не самые правильные и дальновидные поступки. Взрослеющие дети очень зависимы от мнения сверстников и под их влиянием могут даже причинить себе неприятности и вред.
5. Подростки ещё не умеют объективно оценивать окружающих. Поэтому часто принимают решение по поводу человека только по его внешнему виду, одному поступку и фразе. Поспешность и категоричность часто проявляется по отношению к обществу. Тем временем молодые люди не склонны
6. адекватно оценивать собственные действия, поступки. Они часто не замечают своих реальных недостатков и отрицательных качеств.

7. Гормональные всплески чреватые не только перепадами настроения, но и снижением внимательности, концентрации.
8. Пубертат характеризуется поиском себя, своего предназначения. Молодые люди начинают задумываться о собственной значимости, о своих целях и мечтах. Эти изменения чаще всего проявляются в смене имиджа. Ребята красят волосы в яркие, кислотные цвета, носят странную одежду и слушают резкую музыку.
9. Для этого возраста характерно разнообразие интересов, ребёнок хочет много знать, пробует себя в различных направлениях. Если родители направят данную энергию и стремление в верное русло, то в дальнейшем это значительно повлияет на развитие способностей и умений.

### **Список литературы**

1. **Интернет- источник :** <https://help-point.net/articles/osobennosti-podrostkovogo-vozrasta/>;
2. **Методическое пособие « Профилактика суицида среди несовершеннолетних»** Сургут , Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2012;
3. **интернет-источник-**<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2017/01/12/rekomendatsii-dlya-pedagogov-po-profilaktike>;  
**Интернет-источник-**<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2017/10/31/konspekt-ya-ushel-v-svoyu-obidu-31-10-2017>;  
**Интернет-источник-** <https://urok.1sept.ru/articles/663287>;
4. **Справочник педагога-психолога** 03/2012г, ЗАО «МЦФЭР».