"Утверждаю"

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Щербак

 Приказ №139 от 29.08.2014г

**ПРОГРАММА**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**"Есть смысл в этой жизни!"**

 **МБОУ "ЦЕЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8"**

 *Сроки реализации программы:*

2014 – 2017 гг.



 Авторы:

 заместитель директора

 по воспитательной работе

 Калашник Е.Л.,

 педагог-психолог

 Колесникова Е.А.

2014г

***Пояснительная записка:***

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов 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. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Данная программа предназначена для организации профилактической работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в МБОУ ЦСОШ №8.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы. «Календарный план реализации программы» обновляется каждый учебный год.

***Миссия программы*** - научить “безопасному плаванию по жизни”.

***Основные цели программы:*** формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

***Основные задачи программы:***

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы так и в период трудной жизненной ситуации.
5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа "Я", уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

***Сроки реализации программы: 2014-2017 гг.***

***Кадровое обеспечение программы:***

 - директор школы;

- заместитель директора по учебной работе;

- заместитель директора по воспитательной работе;

- социальный педагог;

- педагог - психолог;

- старшая вожатая;

- классные руководители.

***Основные направления деятельности:***

1. Работа с детьми, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями, "трудными" детьми, учащимися "группы риска".

***Принципы реализации программы:***

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

***Участники программы:***

учащиеся

педагогическое сообщество

родители

социальные партнеры – ОО, КДН и ЗП, МБУЗ ЦРБ, ЦВР, Центр занятости, ПДН ОМВД и другие.

***Задачи учителя и классного руководителя:***

1. выбор адекватных средств и методов обучения и воспитания;
2. индивидуальный подход к обучению и воспитанию;
3. создание эффективного психологического климата в классе;
4. влияние на микросоциум (коллектив класса, учебной группы);
5. просвещение учащихся;
6. мотивация учащихся;
7. взаимодействие с семьёй.

Физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ученика должно отслеживаться с момента его поступления в школу. Зачастую суицидальные попытки имеют наследственную природу, поэтому классный руководитель, медработник, психолог, социальный педагог должны изучить личное дело ученика, постараться найти ответы на все вопросы по представленной схеме (Приложение № 1);

регулярно вести картотеку группы подростков суицидально риска.

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п.

Педагог может обратить внимание родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста. Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. Осуществляя психопрофилактику суицида, мы должны знать, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию. В связи с этим необходимо осуществлять непрерывную психопрофилактику, с самого первого класса, учитывая основные виды деятельности учащихся во все школьные психологические периоды (Приложение № 2).

***Задачи в сохранении и укреплении собственного здоровья у самих учащихся:***

1. формирование собственной мотивации к здоровью;
2. формирование привычки соблюдать гигиенические правила и нормы;
3. изучение учебного материала и соотнесение его с собственным опытом;
4. нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях.

***Содержание программы:***

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

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

 • создание электронной базы данных по социально неблагополучным семьям, детям, склонным к суицидальному поведению;

 • проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска.

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

 • осуществление координации действий служб психолого-педагогического сопровождения в ОУ города по профилактике суицидального поведения подростков;

 • осуществление межведомственного взаимодействия со специалистами различных учреждений и организаций в организации работы по снижению случаев суицидальных действий среди подростков.

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

 • организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья;

 • организация и проведение мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вовлечение детей «группы риска» в массовые мероприятия.

***Реализация программы направлена на выявление подростков с суицидальным поведение, отношения их к своему здоровью и жизни:***

Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни. При заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предовращен и не выйдет в план внешнего поведения.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

 ***Внутренние суицидальные проявления включают в себя:***

* суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
* суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
* суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

***К внешним формам суицидного поведения относятся:***

* суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
* завершенный суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам. Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

В случае подростков суицидное поведение может стать подражательным. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает TV, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков.

Предпосылкой суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы.

Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида. Вторая составляющая – личностные особенности суицидента. Многие авторы обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта. Психодиагностика этих параметров – важная составляющая мероприятий по профилактике суицида.

 У суицидальных подростков есть отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.

Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

***Суицид подростков имеет следующие черты:***

* суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
* конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
* суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
* суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
* суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
* средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

*Учитывая актуальность профилактики суицида, многие задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению? Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:*

* Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
* Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
* Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.
* Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

***Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие:***

* тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
* затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
* напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
* депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
* выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
* употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

***Внешние обстоятельства суицидального подростка:***

* неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
* беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
* неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
* отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
* серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

***Основные понятия:***

**Покушение на самоубийство –** это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

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

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

**Суицид –** самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальная попытка –** это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

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

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

**Суицидент –** человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

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

***Ожидаемый результат:***

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

Наибольший эффект **программа** может иметь, реализованная как **целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье**.

***Учащиеся и выпускники школы***

***должны знать:***

1. Главная ценность жизни - это здоровье и жизнь, за которое отвечает сам человек.

2. О необходимости регулярных профилактических осмотров с целью предупреждения и распознавания заболеваний на ранней стадии.

3. О заболеваниях, передающихся половым путем и способах их предупреждения.

***должны уметь:***

1. Противостоять психологическим перегрузкам.

2. Оказать первую доврачебную помощь пострадавшим.

3. Обеспечить адекватные физиологические потребности и индивидуальные особенности организма.

4. Контролировать собственные поведенческие реакции, а также нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье.

5. Оценивать адекватно различные обстановки, вести себя правильно, в психологически неблагоприятных условиях.

6. Иметь устойчивую мотивацию на ту или иную психологическую активность.

7. Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей.

***должны иметь:***

1. Сформированную точку зрения на категорическое отвержение вредных привычек(табак, алкоголь, наркотики, психотропные вещества).

2. Стремиться к лучшему будущему.

3. Потребность соблюдения правил личной гигиены.

4. Устойчивую положительную мотивацию на достаточный уровень двигательной активности и закаливание организма.

5. Навыки позитивного отношения к людям.

 ***СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ***

|  |
| --- |
| ***Просвещение и профилактика*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
| **Работа с учащимися** |
| 1 | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | в течение года |  Классные руководители |
| 2 | Составление базы данных по социально неблагополучным семьям | сентябрь | соц. педагог |
| 3 | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска | в течение года | соц. педагог |
| 4 | Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (оздоровительный лагерь) | каникулярное время | соц. педагог, кл.рук. |
| 5 | Организация работы по профилактике профессионального выгорания  | в течение года | Зам. директора по ВР |
| 6. | Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям | в течение года | соц. педагог, кл.рук. |
| 7. | Психологические классные часы: В поисках хорошего настроения (1 кл)Профилактика курения (2 кл)Как научиться жить без драки (3 кл)Учимся снимать усталость (4 кл)Толерантность (5 классы)Как преодолевать тревогу (6 класс)Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.)Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.)Грани моего Я (9 кл.) Я + он + они = мы (10 кл)Способы саморегуляции эмоционального состояния (11 кл.) | октябрьноябрьноябрьянварьсентябрьфевральдекабрьоктябрьфевральянварьмартфевральапрель | педагог-психолог, кл. рук. соц. педагог  |
| 8. | Правовые классные часы | В течение учебного года |  |
| **Работа с педагогами** |
|  | Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха» | октябрь | зам. директора по ВР |
|  | Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться» | ноябрь | соц. педагог |
|  | Семинар кл. руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников»  | декабрь | зам. директора по ВР |
|  | Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся» | январь | кл.рук. |
|  | Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»  | февраль | зам. директора по ВР |
|  | МО классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»  | март |  Руководитель МО |
|  | Семинар-практикум «Методы разрешения педагогических конфликтов" | по плану  |  Руководитель МО |
| **Работа с родителями** |
| 1. | Родительский лекторий:Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)Наши ошибки в воспитании детей Шаги общения Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержкиТревожность и её влияние на развитие личностиТрудный возраст или советы родителям Что такое суицид и как с ним бороться (среднее и старшее звено)Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфортаЧем и как увлекаются подростки Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничестваУголовная ответственность несовершеннолетнихКак помочь ребенку справиться с эмоциями  | по плану, по запросу | кл. руководитель зам. директора по ВРсоц.педагогМБУЗ ЦРБОООтдел опекиКДН и ЗП  |
| 2. | Диспут «Позитивное и негативное в поведении ребенка: как к этому относиться» (ФПИ) | по плану | соц. педагог |
| **Диагностика** |
|  | Исследование социального статуса | ежегодно | кл. руководитель |
|  | Исследование уровня адаптации | по плану | Соц.педагог |
|  | Исследование уровня тревожности | по плану | Соц.педагог |
|  | Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации | по запросу | Кл.рук |
|  | Склонность к отклоняющемуся поведению | дети группы риска | соц. педагог |
| **Родители** |
| 1. | Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин | по запросу | соц.педагог |
| 2. | Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин) | по запросу | соц.педагог |
| **Коррекция** |
|  | Занятие «Ты и я – такие разные» - для подростков 5-6 класс | октябрь | Кл.рук |
|  | Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс  | ноябрь | соц.педагог |
|  | Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе»7 кл. | декабрь | соц.педагог |
|  | Тренинг уверенности (для старшеклассников) | февраль | соц.педагог |
|  | Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (для старшеклассников) | по необходимости | соц.педагог |
|  | Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь»  | В течение учебного года | соц.педагог |

ПРИЛОЖЕНИЕ1.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Класс* | *Основные виды деятельности с учащимися* | *На что обратить внимание* |
| 1 | 1 – 4 | Становление и развитие самооценки учащихся.В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти. | Естественно, если в этом возрасте самооценка слегказавышена.Рискованные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти. |
| 2 | 5 | Адаптация к среднему звенуАктивизация интереса к коллективной деятельности. | Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка |
| 3 | 5 | Адаптация к среднему звенуАктивизация интереса к коллективной деятельности. | Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка |
| 4 | 5 | Адаптация к среднему звенуАктивизация интереса к коллективной деятельности. | Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка |
| 5 | 6 | Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни | Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы;Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот» |
| 6 | 6 | Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни | Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы;Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот» |
| 7 | 6 | Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни | Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы;Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот» |
| 8 | 7 | Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении | Развитие навыков общения,Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов) |
| 9 | 7 | Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении | Развитие навыков общения,Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов) |
| 10 | 7 | Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении | Развитие навыков общения,Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов) |
| 11 | 8 | Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой;Активизация сферы профессиональных интересов | Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов |
| 12 | 8 | Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой;Активизация сферы профессиональных интересов | Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов |
| 13 | 9 | Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни; просыпается конфликт «отцов и детей» | Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору;Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе |
| 14 | 10-11 | Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношенияхЮношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступковПоявление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу | Нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания.Готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставят перед ним учащиеся |

Приложение 3

***ШКАЛА СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ (СПА)***

СПА состоит из 100 суждений:

37 - соответствуют критериям психологической адаптированности;

следующие 37- критериям дезадаптирования (неприятие себя и других);

26 - нейтральны (шкала лжи).

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

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

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я, представляясь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязания, соревнования, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-ни­будь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.

9. У меня теплые, хорошие отношения с окружаю­щими.

1. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
2. Я сам виноват в своих неудачах.
3. Я ответственный человек. На меня можно положить­ся.
4. У меня чувство безнадежности. Все напрасно...
5. Я во многом живу взглядами, правилами и убежде­ниями моих сверстников.
6. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
7. У меня мало своих собственных суждений и правил.
8. Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к реальности.
9. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуску. А то вдруг за­стряну на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких случаях.
10. Я умею управлять собой и своими поступками - зас­тавлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема.
11. У меня часто портится настроение, находит уныние, хандра.
12. Меня не очень волнует то, что касается других. Я со­средоточен на себе, занят сам собой.
13. Люди, как правило, нравятся мне.
14. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
15. Если я оказываюсь среди большого количества лю­дей, мне бывает немножко одиноко.
16. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
17. Обычно я легко лажу с окружающими.
18. Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.
19. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то об­ходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.
20. В душе я оптимист, я верю в лучшее.
21. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
22. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
23. Чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
24. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне от­носится, я нравлюсь им.
25. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
26. У меня красивая фигура. Я привлекателен(а).
27. Я чувствую бесполезность и беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
28. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
29. Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, ког­да мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
30. Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
31. Я чувствую антипатию к тому, что окружает меня.
32. Я доволен.
33. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
34. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волно­вало меня, стало вдруг безразличным.
35. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
36. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
37. Я часто чувствую себя обиженным.
38. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, дей­ствую по первому побуждению.
39. Бывает, что я сплетничаю.
40. Я не очень доверяю своим чувствам - они подводят меня иногда.
41. Это довольно трудно - быть самим собой.
42. У меня на первом месте - разум, а не чувство; прежде чем что-либо делать, я обдумываю свои поступки.
43. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не со­всем так, как оно есть на самом деле. Вместо того, чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.

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

1. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
2. Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.
3. Я стеснительный, легко тушуюсь.
4. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, под­талкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
5. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
6. Я - никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, про­явил свою индивидуальность, свое «я».
7. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
8. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похва­ле. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
9. Я презираю себя сейчас.
10. Мне не хватает духу встретить лицом к лицу трудно­сти или ситуацию, которая грозит осложнениями, непри­ятными переживаниями.
11. Я просто не уважаю себя.
12. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
13. В целом я хорошо отношусь к себе.
14. Я настойчивый, напористый, уверен в себе.
15. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отноше­ния, особенно если разногласия грозят стать окончатель­ными.
16. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
17. Я в какой-то растерянности, все спуталось, смеша­лось у меня.
18. Я удовлетворен собой.
19. Я неудачник, мне не везет.
20. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
21. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.

 75. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девчонками. (Я не люблю мальчишек. Презираю вся­кое общение с ними.)

76.Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом, а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.

77.У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно бы встревожило меня.

78. Я умею упорно работать.

79. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чув­ства и отношения к окружающему становятся более взрос­лыми.

80. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.

81. Я всегда говорю только правду.

82. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.

83. Чтобы заставить меня что-нибудь сделать, надо как следует настоять и я соглашусь, уступлю.

84. Я чувствую неуверенность в себе.

85. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить до­воды, которые меня оправдывают и делают мои поступки o6oснованными.

86. Я - уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

87. Я умный.

88. Иной раз я люблю прихвастнуть.

89. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нару­шаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделать ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.

90. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рас­считывая ни на чью помощь.

91. Я никогда не опаздываю.

92.У меня ощущение скованности, внутренней несвобо­ды.

93. Я отличаюсь от других.

94. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.

95. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.

96. Я - общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.

97. Мои силы и способности вполне соответствуют тем за­дачам, которые ставит передо мною жизнь. Я со всем могу справиться.

98. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.

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

100. Все мои привычки я считаю хорошими.

**КЛЮЧ**

*Показатели адаптированности (И +) – высказывания:*

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

*Показатели дезадаптированности (И -)* - *высказы­вания:*

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

*Шкала лжи:*

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

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

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

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

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

Подобный анализ можно сделать еще по 6 факторам:

1. ПРИНЯТИЕ - НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

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

И- 7,59,62,64,89,94,98.

2. ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ - КОНФЛИКТ С ДРУГИМИ

И+ 9, 14,22,26, 53,96.

И- 2, 10,21, 28,40,60, 75.

3. эмоциональный дискомфорт (тревога, беспокойство или, напротив, апатия)

И+ 23,29,41,44,47,77.

И- 6,42,43,49,50,56,82,87.

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

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

И- 13,25,36,52,57,63,70,72,76.

5. ДОМИНИРОВАНИЕ - ВЕДОМОСТЬ (зависимость от дру­гих)

И+ 58,61,65.

И- 16,32,38,68,83,86.

6. «УХОД» ОТ ПРОБЛЕМЫ
И- 17,18,54,64,85. Подсчет баллов идет по той же схеме, что и для коэффициента социально-психологической адаптированности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

***Семинар***

***Профилактика суицидальных попыток среди подростков***

***(для классных руководителей 7-8-9 кл.)***

 Цели:

 -анализ основных понятий и подходов к изучению проблемы суицида;

 -формирование позитивного образа Я, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни;

 -предоставление информации по профилактике суицидальных наклонностей

 Задачи:

 -проанализировать основные понятия и подходы к изучению проблемы суицида;

 -рассмотреть этапы, виды суицида;

 -определить причины характерные для подростков с суицидальным поведением

Наглядно-демонстрационный материал:

Памятки для родителей, памятки классным руководителям

 Введение

 Актуальность проблемы.

 Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

 В настоящее время выбор данной темы обусловлен актуальностью проблемы самоубийств. Проблема суицида привлекает внимание психологов, социологов, психиатров многих стран мира. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2020 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза.

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

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

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

 Основные социологические понятия и подходы к проблеме суицида

 Суицид - самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни. Самоубийство как явление существует практически столько же, сколько существует на земле человек. Над проблемой суицида работало и работает множество авторов. Понятие «суицид» каждый автор трактует по – своему. Например: И.П. Красненкова выделяет понятие «сознательный суицид», когда страдающим лицом является сам активно действующий субъект, знающий об ожидающих его результатах и сознательно выполняющий план насилия. Гилинский Я.И. определяет суицид как намеренное лишение себя жизни. Как социальное явление самоубийство столь же отличается от индивидуального поведенческого акта, как преступность отличается от преступления. Так же суицид трактуется как акт самоубийства, совершаемый в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания, под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

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

 Этапы и виды суицида

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

 Если говорить о самом явлении суицида, то можно выделить несколько этапов.

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

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

 Причины характерные для подростков с суицидальным поведением

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

 Отношения родителей с детьми, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время. И не случайно, что многие попытки суицида у молодых рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением. Существенную роль в суицидах играет сохранность семьи и ее благополучность. Ранние браки (в возрасте 15-19лет) не спасают от уменьшения риска суицида и это связано, прежде всего, с тем, что они чаще всего являются попыткой, и не всегда удачной, решить какие-то другие проблемы, например, избавиться от невыносимой обстановки в семье родителей. Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями, администрацией или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственной причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.

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

 Признаки готовящегося самоубийства.

 О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

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

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

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

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

 5.Словесные указания или угрозы.

 6.Вспышки гнева у импульсивных подростков.

 7.Уходы из дома

 8.Бессонница.

 Среди мотивов, объясняющих попытки самоубийства, сами подростки и психологи указывают на различные способы, таким образом, оказать влияние на других людей: "дать человеку понять, в каком ты отчаянии” - около 40 % случаев, "заставить сожалеть человека, который плохо с тобой обращался” - около30% случаев, "показать, как ты любишь другого” или "выяснить, любит ли тебя другой” - 25 %, "повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение” - 25 % и только 18 % случаев "призыв, чтобы пришла помощь от другого” (мотивов может быть, естественно, у каждой жертвы суицида несколько).

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

 Заключение

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

 Список литературы

 1.Алиев И.А. Актуальные проблемы суицидологии. - Баку –1987г.,289c.

 2.Арефьева Т. Социологический этюд. М., 1998. 205с.

 3.Горин К. Самоубийство…Убийство? // Газета "Аргументы и факты" - 1996- № 17

 4.Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд // М.: Мысль, 1994г.,480с.

 5.Красненкова И.П. Качество веры как решающий аргумент в решении проблемы преодоления сознательного суицида. // "Идея смерти в российском менталитете". – СПб: Изд-во "Русский гуманитарный христианский институт", 1999г.

 6.Красненкова И.П. Философский анализ суицида. // "Идея смерти в российском менталитете". – СПб: Изд-во "Русский гуманитарный христианский институт", 1999г.

 7.Сладков Л.С. Плюс минус жизнь. М.: Молодая гвардия, 1990г.,269с.

 8.Трегубов Л, Вагин Ю. Эстетика самоубийства. - Пермь, 1993г., 319с.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  

 - Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.

- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.

- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.

 - Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.

- Чаще бывайте в школе.

 - Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

 **ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ**

 (по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

 Ситуационные сигналы :

 -Смерть любимого человека;

 -Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

 -Сексуальное насилие;

 -Нежелательная беременность;

 -«Потеря лица» (позор, унижения).

 Поведенческие сигналы:

 -Наркотическая и алкогольная зависимость;

 -Уход из дома;

 -Самоизоляция от других людей и жизни;

 -Резкое снижение поведенческой активности;

 -Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

 -Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

 -Частное прослушивание траурной или печальной музыки;

 -«Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

 -Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;

 -Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;

 -Переживание горя.

 Коммуникативные сигналы:

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

Ресурсы

 Внутренние ресурсы:

 -Инстинкт самосохранения;

 -Интеллект;

 -Социальный опыт;

 -Коммуникативный потенциал (общительность);

 -Позитивный опыт решения проблем.

 Внешние ресурсы:

 -Поддержка семьи и друзей;

 -Стабильная работа;

 -Религиозность;

 -Устойчивое материальное положение;

 -Медицинская помощь;

 - Индивидуальная психотерапевтическая помощь.

Помощь при потенциальном суициде

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

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

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

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

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

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

 Развеем мифы

 МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

 Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

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

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

 МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

 Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

 МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти.

 Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

 МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

 Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала

 « улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

 МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

 Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

 МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

 Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

 МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь».

 Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

 МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

 Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

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

**Классный час**

**(в рамках антинаркотической акции)**

 Тема: «Что такое хорошо и что такое плохо»

 Контингент: учащиеся младших классов образовательных учреждений

 Цели:

 -раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека;

 -сформировать понятие «Здоровье человека»;

 -пропагандировать здоровый образ жизни

 Этапы мероприятия:

 1.Беседа

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

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

 Для начала попробуйте дать определение: что такое здоровье?

 «Здоровье – это…» (говорят дети)

 Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение

 Здоровье – это физическое, духовного и социальное благополучие человека.

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

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

 При встречах с близкими людьми мы желаем им здоровья.

 В поздравительных открытках пишем доброго и крепкого здоровья.

 Все это залог полноценной и счастливой жизни.

 Давайте назовем признаки физического здоровья:

 -чистая гладкая кожа;

 -здоровые зубы;

 -блестящие чистые ногти;

 -подвижные суставы;

 -упругие мышцы;

 -хороший аппетит;

 -здоровое сердце;

 -ощущение бодрости в течение дня;

 -работоспособность

 Признаки нравственного, духовного здоровья:

 -уверенность в себе;

 -эмоциональная устойчивость;

 -умение преодолевать трудности;

 -доброта и отзывчивость;

 -справедливость и честность;

 -умение отвечать за совершенные поступки

 2.Работа с пословицами.

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

 Давайте разберем несколько пословиц.

 Голова седая, да душа молодая.

 Праздная молодость - беспутная старость.

 3.Игра

 А сейчас мы начинаем путешествие по «Морю физической тренировки»

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

 Сейчас разделимся на три команды.

 Задача командам: придумать и показать физические упражнения для:

 -людей, работающих за компьютером;

 -учеников, сидящих за партой;

 Все это наносит большой вред человеку, его физическому и нравственному здоровью. Есть такое высказывание мыслителя Конфуция: «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра». Как вы думаете, что он имел в виду?

 4.Итог.

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

 Здоровье – это отсутствие болезни!

 Здоровье – это радость, успех, счастье!

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