

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Областное государственное бюджетное нетиповое образовательное
учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи «Развитие»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Центр психолого-медико-социального сопровождения
«Росток» г. Ульяновска

Методические рекомендации по профилактике суицидального
поведения обучающихся в образовательных организациях

Ульяновск

2022

Содержание

Введение	3
1. Использование результатов социально-психологического тестирования в организации деятельности по профилактике суицидального поведения обучающихся в образовательной организации. Методические рекомендации отдела методического обеспечения психологических служб образовательных организаций Ульяновской области ОГБНОУ Центр ППМС «Развитие»	4
Введение.....	4
Суицидальное поведение детей и подростков.....	5
Применение результатов единой методики социально-психологического тестирования в построении профилактической работы с обучающимися	10
Основные направления первичной профилактики суицидального поведения в образовательной организации	23
Литература.....	32
2. Маркеры депрессивно-суицидального онлайн-поведения (Методические рекомендации центра информационной безопасности детей ОГБНОУ Центр ППМС «Развитие»).....	34
3. Организация работы по выявлению и работе со случаем суицидального поведения несовершеннолетних. Методические материалы службы практической психологии МБОУ Центр «Росток»).....	38
Введение.....	38
Алгоритм организации профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации.....	39
Схема оказания помощи подростку с высоким суицидальным риском.....	41
Пакет диагностических методик.....	42
Критерии наблюдения классных руководителей	43
Рекомендации классному руководителю, социальному педагогу по ведению беседы при работе с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению.....	47
Алгоритм действий классного руководителя, социального педагога при работе с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению.....	47
Алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному и аддиктивному поведению.....	47
Методические материалы для организации профилактической деятельности в общеобразовательной организации.....	48

Введение

Методические материалы по профилактике суицидального поведения подростков состоят из трех разделов.

В первом разделе «Использование результатов социально-психологического тестирования в организации деятельности по профилактике суицидального поведения обучающихся в образовательной организации (Методические рекомендации отдела методического обеспечения психологических служб образовательных организаций Ульяновской области ОГБНОУ Центр ППМС «Развитие») рассматриваются общие вопросы касающиеся суицидального поведения детей и подростков, особенности применения результатов единой методики социально-психологического тестирования в построении профилактической работы с обучающимися и основные направления первичной профилактики суицидального поведения в образовательной организации.

Второй раздел содержит информацию о маркерах депрессивно-суицидального онлайн-поведения подростков. (Методические рекомендации Центра информационной безопасности детей ОГБНОУ Центр ППМС «Развитие»).

Третий раздел по теме «Организации деятельности по выявлению и работе со случаем суицидального поведения несовершеннолетних» (Методические рекомендации службы практической психологии МБОУ Центр «Росток») включает: алгоритм организации профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации, схема оказание помощи подростку с высоким суицидальным риском, пакет диагностических методик, критерии наблюдения для классных руководителей, рекомендации классному руководителю, социальному педагогу по ведению беседы при работе с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению, алгоритм действий классного руководителя, социального педагога при работе с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению, алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному и аддиктивному поведению, методические материалы для организации профилактической деятельности общеобразовательной организации.

Материалы адресованы практическим психологам образовательных организаций, классным руководителям и социальным педагогам для проведения профилактической работы с подростками, направленную на минимизацию факторов риска суицидального поведения среди обучающихся.

1. Использование результатов социально-психологического тестирования в организации деятельности по профилактике суицидального поведения обучающихся в образовательной организации

Методические рекомендации отдела методического обеспечения психологических служб образовательных организаций Ульяновской области ОГБНОУ Центр ППС «Развитие»

Введение

Пристальное внимание правительства и общественности в последнее время уделяется подростковому суициду. Это проблема, о которой многие боятся даже думать и отгоняют мысли об этом, настолько страшной и невообразимой она кажется. Однако, серьезность и актуальность данной темы на сегодняшний день подтверждают следующие факты. Последние 6-7 лет частота суицидов в России составляет 19-20 случаев на 100 тысяч подростков. В то время как средний показатель в мире – 7 случаев на 100 тысяч (т.е. почти в 3 раза больше). Ежегодно подростковых суицидальных попыток насчитывается около 4000. По количеству подростковых самоубийств наша страна находится на шестом месте в мире и на первом в Европе.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для человека смысл.

Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 14 до 19 лет. Однако, отмечается омоложение состава несовершеннолетних суицидантов. Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что лишь в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это желание привлечь к себе внимание. Т.е. подростки решаются на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестуют таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Суицид в этом случае это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым. Некоторые из самоубийц умирают, молясь, чтобы их кто-то нашел, спас до того, как наступит конец". (Ди Снайдер)

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. В действительности же, молодые люди 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 больше покушаться на свою жизнь они вряд ли будут.

Для решения проблемы суицидального поведения, различных стрессовых и кризисных состояний необходим комплексный подход, помогающий оказывать своевременную адресную помощь. Работа должна проводиться со всеми участниками образовательного процесса — с

педагогами, администрацией, родителями и самими обучающимися, а комплексная первичная профилактика должна реализовываться во взаимосвязи трех подходов: педагогического (направленного на формирование жизнеспособности и ее составляющих: жизнелюбия, жизнетворчества, жизнепонимания, жизнестойкости), психологического (акцентирующего внимание на личностных особенностях, связанных с проблемой суицидов, а также на психоэмоциональных состояниях школьников), социально-педагогического (нейтрализующего внешние психотравмирующие ситуации, обусловленные неблагополучием и дисфункциональностью семьи, школьной дезадаптацией, проблемами взаимоотношений с друзьями, особенно с противоположным полом).

Суицидальное поведение детей и подростков

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения суицид представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.

Суицидальным поведением называются любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. При диагностике суицидальных проявлений у подростка педагогу-психологу необходимо учитывать внутренние и внешние их проявления.

1. Внутренние формы суицидального поведения – это суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, которые подразделяются на замыслы и намерения. Целесообразно выделять особую, недифференцированную «почву» в виде антивитальных переживаний.

К ним относятся размышления об отсутствии ценности жизни, которые выражаются в формулировках типа: «жить не стоит», «не живешь, а существуешь», где еще нет четких представлений о собственной смерти, а имеется отрицание жизни.

Первая ступень – пассивные суицидальные мысли – характеризуется представлениями, фантазиями на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни как самопроизвольной активности. Примером этому являются высказывания: «хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться», «если бы со мной произошло что-нибудь, и я бы умер...».

Вторая ступень – суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, то есть тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана ее реализации. Продумываются способы суицида, время и место действия.

Третья ступень – суицидальные намерения – предполагает присоединение к замыслу решения и волевого компонента, побуждающего к непосредственному переходу во внешнее поведение.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется пресуицидальным (пресуицидом). Качественные характеристики и тип пресуицидальных периодов:

– аффективно-напряженный тип: подросток фиксирован на своем актуальном состоянии, позиция личности активная при высокой интенсивности эмоциональных переживаний, пресуицидальный период ярко выражен в поведении и носит острый характер, кризисная психотерапевтическая помощь довольно быстро может принести купирующий эффект;

– аффективно-редуцированный тип: характеризуется эмоционально «холодными», астеническими, депрессивными реакциями подростка.

Интенсивность эмоций низкая, позиция личности пассивная, пресуицидальный период носит пролонгированный характер.

2. Внешние формы суицидального поведения включают в себя суицидальные попытки и завершенные суициды. Суицидальные попытки, согласно рекомендациям ВОЗ, определяются как «непривычное действие с нелетальным исходом, задуманное или осуществленное лицом, предполагающим или рискующим умереть, или причинить себе физический вред, в целях осуществления желаемых перемен», однако, согласно данному определению, к суицидальным попыткам можно отнести и некоторые формы несуйцидального самоповреждающего поведения, поэтому целесообразно использовать определение, предложенное А.Г. Амбрумовой (1980): «суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью».

Реальный риск суицида полагается определять из сочетания predispositional (потенциальных, долгосрочных), триггерных (стрессовых), позиционных и статусных (краткосрочных) факторов развития суицидального поведения.

Далее приведем перечень факторов развития суицидального поведения, основываясь на который, педагог-психолог может собрать и систематизировать информацию о подростке, находящемся в кризисной ситуации и/или кризисном состоянии.

Предиспозиционные (потенциальные) факторы – представляют собой «слабые», «угрожаемые» в отношении их недостаточности, неполноценности механизмы социально-психологической, психической, физиологической деятельности.

Семейная история

– психические заболевания в семейной истории, история самоубийства или суицидальные попытки в семье;

– низкий социально-экономический статус и образовательный уровень, безработица в семье и, как следствие, недостаточная интеграция ребенка в социум;

– конфликты в семье, частые ссоры между родителями (опекунами), недостаток внимания и заботы о детях в семье, недостаточное внимание к состоянию ребенка (например, из-за нехватки времени);

– алкоголизация, наркомания или другие виды антисоциального поведения родителей.

Риск суицида возрастает при сочетании нескольких факторов риска, связанных с семьей. Дети из таких семей не склонны обращаться за помощью и обсуждать семейные проблемы, в связи с чем часто остаются без необходимой поддержки.

Безнадежность – отсутствие или видение с негативной окраской своей ближайшей жизненной перспективы.

Перфекционизм социальный и личный, особенно если он поддерживается высокими, жесткими требованиями со стороны родителей (часто усугубляется неспособностью справиться с учебной программой).

Эмоциональная нестабильность, импульсивность – часто проявляющаяся в подростковом возрасте на фоне физиологических изменений в организме.

Отступление от полоролевых стереотипов в поведении, проблемы, связанные с сексуальной ориентацией, и, как следствие, ситуация отвержения своей социальной группой.

Основные триггерные стрессовые события, способные привести к суицидальной попытке несовершеннолетнего, перечислены ниже.

Предыдущие попытки суицида – один из основных факторов в предсказании новых суицидальных попыток. Считается, что около трети совершающих попытку самоубийства уже пытались это сделать ранее; 1% из них (при неудавшейся попытке) довершат задуманное в течение года, 10% – в течение ближайших десяти лет<15>. Особенно опасным в плане повторного суицидального действия является не критичное или амбивалентное отношение подростка к раннему суицидальному действию.

Насилие – различные формы психологического, физического, сексуального, особенно их сочетания, основанные на страхе и унижении; запугивание, издевательства (буллинг) со стороны сверстников.

Конфликты в семье – игнорирование психологических потребностей ребенка, унижения, сравнение его с более успешными сиблингами и пр.

Смерть значимых близких (могут быть родители, родственники, друзья) – в силу недопонимания подростками самой природы смерти могут возобладать фантазии о «воссоединении» с умершим, что может послужить мотивом совершения суицида.

Крушение романтических отношений, воспринимаемое как катастрофа и угроза личной идентичности.

Развитие психических нарушений, госпитализация – механизмом развития суицидального поведения у подростков выступает сочетание нескольких факторов:

1. страх, связанный с непониманием своего состояния, перед возможными изменениями в дальнейшей жизни;
2. непонимание происходящего со стороны родителей (законных представителей), обесценивание переживаний ребенка;
3. отвержение, игнорирование переживаний со стороны сверстников, «потеря друзей».

Позиционные – это «проигрышные», дезадаптирующие позиции, которые личность занимает в ситуации конфликта (суицидальный нарратив). Наиболее часто встречаются у подростков следующие:

1. Постановка нереалистичных целей и неспособность изменить их (перфекционизм+нарциссизм=социальный перфекционизм).
2. Переживание события как социального поражения и личного унижения. Социальные поражения, связанные с публичным позором и унижением, резко увеличивают риск самоубийства в ближайшей перспективе.
3. Восприятие себя как бремени для других. Подростки с суицидальными мыслями часто говорят о том, что они не оправдывают моральных, временных, финансовых вложений родителей (законных представителей). Они считают себя «бременем», и будет лучше всем, когда «оно будет сброшено».
4. Нереализация потребности в социальной «принадлежности» («я одинок и никому теперь не интересен»). Подросток, который пытается совершить самоубийство, часто испытывает одиночество, социальное отчуждение и изоляцию, что приводит к суицидальному поведению.
5. Безысходность. Подростки чувствуют «себя в ловушке своих несчастий», «с закрытой дверью», «страдание без возможности побега», которое создает муку, вызывающую самоубийство.

Чувство окончательности попадания в невыносимые страдания приводит к возникновению синдрома суицидального кризиса или статусного суицидогенного фактора по А.Г. Амбрумовой, проявляющегося в следующих симптомах:

- в эмоциональной сфере: эмоциональное страдание, «душевная боль», тотальная безрадостность (острая ангедония), интенсивный беспричинный страх;
- в когнитивной сфере: фиксация на переживаниях, событиях, приведших к кризисному состоянию, невозможность переключиться на позитивные события;
- в поведении: значительное снижение социальной активности, избегание связей с близкими;
- в соматической сфере: хронические болезненные ощущения в теле, нарушения всех фаз сна;
- психосенсорные расстройства: ощущение измененности себя и окружающего мира (деперсонализация-дереализация), болезненное психическое бесчувствие, выражающееся в словах «я не живу, а существую», «я стал как робот».

При выявлении хотя бы одного из симптомов в описанных выше сферах у подростка, ему необходима срочная консультация специалиста суицидолога/психиатра.

Вместе с тем педагогу-психологу необходимо учитывать так называемые антисуицидальные факторы.

Факторами, обеспечивающими защиту от суицидального поведения для подростка, могут служить следующие:

а) Семейный фактор: хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных.

б) Личностные факторы: развитые социальные навыки, уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид.

в) Социально-демографические факторы: социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

Также к **защитным факторам** относятся:

- нежелание вызывать отрицательные переживания родителей, друзей;
- боязнь физических страданий (опасения остаться инвалидом);
- страх выглядеть непривлекательно, отталкивающе после смерти;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей, любовь к жизни;
- наличие нереализованных планов (жизненных, творческих, семейных);
- надежда на то, что кто-то знает выход из ситуации и сможет помочь;
- страх смерти;
- представление о греховности и о позорности суицида (в том числе религиозные убеждения).

В современной ситуации профилактическая деятельность должна строиться на утверждении приоритета задач первичной профилактики, основанной, главным образом, на развитии культуры здорового образа жизни, раскрытии и актуализации внутренних ресурсов личности, с опорой на социально значимые ценности – созидания, творчества, духовного и нравственного совершенствования человека.

Предложенный порядок организации системного профилактирующего пространства – с учетом результатов проведения социально-психологического тестирования обучающихся – ориентирован на включение всего спектра существующих ресурсов образовательных организаций на всех уровнях реализации профилактической деятельности.

Следует отметить, что образовательная среда – это совокупность условий, обстоятельств, событий, факторов и влияний на развивающуюся личность, а также развивающих личность возможностей, которым придается особое педагогическое значение.

Выделяются два основных направления профилактической деятельности образовательной организации:

непосредственное психолого-педагогическое воздействие на обучающихся с целью формирования у них необходимой модели поведения, свойств и качеств личности;

создание благоприятных условий для эффективной социализации и социально-психологической адаптации обучающихся.

Для реализации профилактической деятельности образовательной организации используются разнообразные превентивные технологии (социальные, педагогические, психологические) и формы организации воздействия на адресные группы, к которым относятся:

интеграция профилактического содержания в базовые учебные программы,

воспитательную внеурочную работу (тренинговые занятия, ролевые игры,

дискуссии, индивидуальная работа с обучающимися);

разработка и внедрение образовательных программ для родителей (законных представителей).

Социально-психологическое тестирование в образовательных организациях является важной мерой первичной профилактики по отношению к обучающимся начиная с 13-ти летнего возраста.

Применение результатов единой методики социально-психологического тестирования в построении профилактической работы с обучающимися

Социально-психологическое тестирование обучающихся, направленное на раннее выявление незаконного наркопотребления обучающихся образовательных организаций, является диагностическим компонентом для построения адресной профилактической работы в образовательной организации. Полученные результаты определяют ее направленность и содержание, позволяют оказывать обучающимся своевременную психолого-педагогическую помощь.

Одним из преимуществ методики является возможность создания так называемого профиля обучающегося, класса, школы. Проведение анализа данных по каждой субшкале позволяет определить особенности выраженности тех или иных факторов, демонстрирует проблемные блоки, которые нуждаются в более тщательной работе, особом внимании специалистов, а также обозначает зоны «ресурса», то есть сильные стороны, за счет которых можно повысить эффективность профилактической, психолого-педагогической работы с целевой аудиторией.

Описание субшкал приведено в Руководстве по использованию методики социально-психологического тестирования, а также в методических рекомендациях для специалистов, педагогических работников образовательных организаций по использованию результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися.

Далее приведены рекомендации по организации профилактической работы с обучающимися как индивидуально, так и в классах/группах,

сообразно полученным показателям по субшкалам, в которых наблюдаются повышенные уровни факторов риска и пониженные уровни факторов защиты. Рекомендации разработаны с учетом регионального опыта работы с результатами единой методики социально-психологического тестирования.

Рассмотрим феноменологию каждой субшкалы и направления деятельности в рамках организации профилактической, воспитательной и коррекционной работы по результатам тестирования.

1. Потребность в одобрении – это желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение. В гипертрофированном виде переходит в неразборчивое стремление угождать и нравиться всем подряд, лгать, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться). Подросткам с отклоняющимся поведением свойственно стремление к общению и взаимодействию с другими людьми, что в целом не противоречит возрастной норме коммуникативного развития личности на данном этапе онтогенеза. Вместе с тем они в гораздо большей степени, чем подростки с социально приемлемым поведением, испытывают страх быть отвергнутыми группой, партнерами по общению. Соответственно, боязнь быть отвергнутыми препятствует удовлетворению их потребности в принятии, в общении с другими людьми. Такое противоречие мотивов закономерно порождает эмоциональный дискомфорт, внутреннюю напряженность, создает ощущение фрустрации и затрудняет поиск нормативных стратегий общения, вынуждая подростков использовать неадекватные методы взаимодействия с другими людьми. Неудовлетворенность общением, в свою очередь, может приводить к риску возникновения различных девиаций в поведении подростка, в том числе и противоправного характера поведения.

Задача: формирование культуры достижений, развитие ассертивности, развитие коммуникативных навыков и свободы самопрезентации.

В обучающей деятельности

Обеспечение возможности самопроявления обучающихся при подготовке проектных работ, докладов и т. п. Получение обучающимися от педагога и одноклассников поддерживающей, мотивирующей обратной связи при ответах в рамках дисциплины и при проведении оценки учебных результатов и достижений.

В воспитательной и внеурочной деятельности

Создание педагогических ситуаций, способствующих самопроявлению учеников в классном коллективе. Например, организация мероприятий, направленных на сплочение коллектива класса: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные и многодневные походы и экскурсии, организуемые классными руководителями и родителями; празднования в классе дней рождения детей, включающие в себя подготовленные ученическими микрогруппами поздравления, сюрпризы и т. п.; иные регулярные внутриклассные мероприятия, дающие каждому школьнику возможность рефлексии собственного участия в жизни класса, самопроявления и самопрезентации.

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Реализация в классных коллективах программ формирования уверенного поведения, развитие принятия себя; программ формирования толерантности в общении; формирование навыков принятия конструктивной критики.

2. Подверженность влиянию группы – повышенная восприимчивость к воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки. В онтогенезе человека феномен подчинения более выражен, чем феномен руководства, поскольку каждый человек в своей жизни многократно сталкивается с ситуациями, когда он выступает в качестве подчиненного, управляемого. На протяжении жизни человек подчиняется большому числу значимых для него в целом либо в конкретной ситуации личностей: родителям и родственникам, педагогам, лидерам группы, руководителям, должностным лицам. Отношения господства и подчинения как проявление власти служат механизмом регуляции человека в общественной жизни. Однако несмотря на то, что в некотором смысле склонность человека воспринимать нормы и установки общества как приоритетные или даже единственно допустимые (конформность) необходима, именно повышенная подверженность влиянию группы является фактором риска. Подросток, находящийся еще только в стадии формирования личности, не учится выражать свое мнение, отстаивать свои интересы и быть источником активности. Таким образом, формирование подростка как психически здорового и личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме психоактивных веществ, при повышенной конформности значительно затруднено.

Задача: развитие «Я-концепции», субъективного контроля, аффилиации, асертивности, способности выразить собственное мнение.

В обучающей деятельности

Использование педагогами в работе методов проблемного обучения. Создание педагогических ситуаций, стимулирующих обучающихся аргументированно выражать свое мнение, отстаивать свою позицию.

В воспитательной деятельности

Использование метода делегирования полномочий с постепенной передачей части функций обучающемуся для достижения конкретных общих целей. Создание педагогических ситуаций, способствующих принятию отвергаемых в группе (классе) подростков с проблемами в обучении, поведении. Реализация медиативных (восстановительных) технологий.

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Реализация программ обучения поведенческим стратегиям и стратегиям сопротивления групповому влиянию и манипуляциям (контраргументация, конструктивная критика, психологическая самооборона, конфронтация, уклонение). Реализация программ по принятию отвергаемых в группе (классе) подростков с проблемами в обучении, поведении.

3. Принятие асоциальных установок социума – согласие, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной части общества. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания. У лиц с девиантным поведением субъективная ценность нравственных норм и законов снижается при одновременном повышении значимости биологических и индивидуальных мотивировок (страх наказания, риск, физиологическое удовольствие, доминирование). Для наркозависимых характерны выраженные нарушения совестливости, когда социальные нормы и правила не имеют большого значения, а их нарушение не вызывает мук совести, как при алкогольной зависимости. В норме для людей наиболее значимы такие мотивировки, как обязательность выполнения законов; справедливость и обязательность наказания; соблюдение принципов нравственности и морали; высшие чувства (стыд, долг, ответственность). Лицам с девиантным поведением же свойственна оппозиционная направленность личности как результат изменений в ценностно-нормативном сознании, рассогласования индивидуальных ценностей с социальными приоритетами.

Задача: формирование условий для принятия социально значимых ценностей, принципов нравственности и морали как внутриличностных установок.

В обучающей деятельности

Использование педагогами в работе активных методов обучения, включая технологии развития критического мышления. Создание педагогических ситуаций, способствующих развитию самооценочной и рефлексивной деятельности на уроке.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Использование интерактивных технологий введения норм поведения и общения в группе, классе, образовательной организации. Ориентация на понятные и реализуемые нормы поведения в группе, понятные последствия нарушения норм, реализация этих последствий для всех членов группы. Формирование установок на здоровый образ жизни, занятия спортом, включение в систему дополнительного образования, а также включение обучающегося в значимую для него и социума деятельность.

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Реализация программ прямой профилактики, направленных на формирование навыков и умений отказа в ситуациях риска («Умей сказать нет»), распознавания манипуляций и формирование способности противодействия им. Реализация программ, ориентированных на развитие конструктивных навыков общения, развитие критичности к себе и своему поведению. Эффективность может возыметь наличие в социальной среде обучающихся личностно значимого положительного взрослого (наставника). Поэтому целесообразно проведение внеурочных мероприятий с привлечением взрослых, способных оказать положительный пример поведения, – деятелей

культуры, спорта, искусства и т. д. Девиантность подростков является, помимо прочего, результатом влияния антисоциальных установок ближайших родственников (криминальной субкультуры). Поэтому особенно важна организация работы с окружением ребенка, защита его прав, психологическое просвещение родителей и законных представителей детей.

4. Склонность к риску (опасности) – предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери, возникновением негативных последствий для жизни и здоровья. Используемые в специальной литературе термины «поведение риска» и «рискованное поведение» отчасти перекрываются понятием «саморазрушающее поведение», особенно в случае описания поведенческих практик, отличающихся высокой вероятностью возникновения физического ущерба для организма человека (употребление алкоголя, курение, переедание, отказ от выполнения различных гигиенических рекомендаций), поведение, связанное с увеличением риска несчастных случаев. Многие авторы считают, что поиск сильных ощущений является одной из важнейших детерминант приобщения к употреблению психоактивных веществ.

Задача: формирование отношения к собственной жизни и жизни окружающих как высшей социальной ценности, саморегуляции поведения.

В обучающей деятельности

Использование педагогами в работе активных методов обучения, включая технологии развития критического мышления. Создание педагогических ситуаций, способствующих развитию самооценочной и рефлексивной деятельности на уроке. Внимание к условиям формирования личностных результатов обучающей деятельности.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Реализация программ, направленных на формирование просоциальных ценностей, самоопределения. Создание педагогических ситуаций, позволяющих оценить степень влияния и последствия рискованного поведения на жизнь и здоровье человека. Организация сотрудничества с полицией, спасателями, службами пожарной безопасности как яркий пример рискованного социально значимого поведения. Формирование условий самопроявления как предоставление социально приемлемых альтернатив рискованному поведению в системе дополнительного образования, спортивных секциях.

Психолого-педагогическое сопровождение

Создание условий для развития навыков конструктивного разрешения внутренних конфликтов, навыков обращения за помощью (дополнительную возможность получения помощи могут обеспечить службы медиации в образовательной организации, телефоны доверия). Реализация программ, направленных на содействие осознанию особенностей своей личности, последствий поведения, связанного с разными рисками, включая риск социально негативного поведения. Реализация психолого-педагогических

программ, направленных на развитие критичности мышления, саморегуляции поведения, формирование интернального локуса контроля.

5. Импульсивность – устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций. Импульсивность как черта личности может в некоторых случаях соседствовать с искаженными когнитивными процессами, трудностями восприятия адаптивных решений и повышенным уровнем аффективного возбуждения. Деадаптивные эмоциональные и поведенческие реакции на стрессовые события способствуют вовлечению подростка в деадаптивное поведение. Особенно это обостряется в условиях раннего травматического опыта в семье и среди сверстников.

Задача: создание условий для формирования и развития навыков саморегуляции и рефлексии.

В обучающей деятельности

Создание педагогических ситуаций, способствующих развитию самооценочной и рефлексивной деятельности на уроке. Внимание к условиям формирования личностных результатов обучающей деятельности.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Формирование условий для включения обучающихся в занятия физической и спортивной деятельностью (командные спортивные игры, соревнования, показательные выступления, виды спорта со статической нагрузкой (например, силовое троеборье), бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде и т. п.).

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Реализация программ, способствующих развитию навыков саморегуляции, рефлексии, произвольного контроля, методов планирования и анализа. Проведение тренинговых занятий по развитию коммуникативной компетентности обучающихся. Проведение занятий в комнате психологической разгрузки с использованием релаксационных методик. Реализация программ, направленных на развитие самосознания, самоопределение, получение дополнительных знаний об индивидуально-типологических особенностях.

6. Тревожность – предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающих, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству. Чаще всего индикаторами стресса у подростков служат тревожность и депрессивность. В наши дни тревожные состояния – наиболее распространенный вид эмоциональных расстройств у детей и подростков. Эмоциональное неблагополучие подростков не связано напрямую с материальным благополучием семьи и далеко не всегда связано с тем, чем мы привыкли характеризовать этот возраст, – учеба, общение со сверстниками. В пубертатный период на первый план выходит потеря или значительное ухудшение эмоциональных отношений с родителями. Поэтому крайне важно уделять внимание психологическому климату в семье, стилю межличностного

взаимодействия, поддерживать и развивать у ребенка чувство уверенности в собственных силах, защищенности.

В целом тревожность является одним из первых признаков психоэмоционального неблагополучия человека. Тревожность статистически тесно связана с противоправным поведением. Существуют статистически значимые различия в степени выраженности тревожности у законопослушных подростков и у подростков с противоправным поведением.

Задача: формирование условий для развития у обучающихся чувства уверенности в собственных силах, защищенности, формирование стабильных взаимоотношений с окружающими.

В обучающей деятельности

Создание условий для формирования культуры достижений через моделирование ситуаций успешности. Обеспечение возможности самопроявления обучающихся при подготовке проектных работ, докладов и т. п. Получение обучающимися от педагога и одноклассников поддерживающей, мотивирующей обратной связи при ответах в рамках дисциплины и при проведении оценки учебных результатов и достижений.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Формирование условий для самопроявления личности, включение в дополнительное образование, творчество, коллективную ученическую деятельность просоциальной направленности. Формирование условий для включения обучающихся в занятия физической и спортивной деятельностью (командные спортивные игры, соревнования, показательные выступления, виды спорта со статической нагрузкой, бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде и т. п.).

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Реализация программ, направленных на развитие уверенности в своих силах; формирование проблемно-разрешающего поведения. Проведение групповых и индивидуальных занятий, направленных на повышение самооценки, развитие коммуникативных умений и навыков, повышение жизнестойкости, развитие навыков саморегуляции. Проведение занятий в комнате психологической разгрузки с использованием релаксационных методик. Целесообразно проведение углубленной диагностики тревожности с использованием иных опросников (например, Шкала тревожности Спилбергера (STAI) в адаптации Ю.Л. Ханина; Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ); Шкала явной тревожности для детей (CMAS) в адаптации А.М. Прихожан).

7. Фрустрация – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели. Состояние фрустрации возникает в ожидании успеха в деятельности и признания со стороны сверстников и значимых лиц. Невозможность удовлетворить ожидания вызывает разочарование, тревожность, огорчение, и если достигнуть этого не

удается, то для нивелирования дезадаптивного поведения необходимо проводить целевые мероприятия.

Социально-психологическая фрустрированность в форме повышенного недовольства жизнью в целом и ее отдельными аспектами является свойством личности с девиантным поведением.

Задача: повышение у обучающихся стрессоустойчивости, мотивации достижения успеха, формирование умения выбирать адекватные и конструктивные формы преодоления фрустрирующей ситуации.

В обучающей деятельности

Использование педагогами в работе активных методов обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Создание педагогических ситуаций, способствующих развитию самооценочной и рефлексивной деятельности на уроке. Внимание к условиям формирования личностных результатов обучающей деятельности.

Создание условий для формирования культуры достижений через моделирование ситуаций успешности.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Формирование условий для самопроявления личности, включение в дополнительное образование, творчество, коллективную ученическую деятельность просоциальной направленности, которая будет способствовать налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.

Формирование условий для включения обучающихся в занятия физической культурой и спортом.

В деятельности по психолого-педагогическому сопровождению

Развитие навыков конструктивного разрешения внутренних конфликтов, навыков обращения за помощью. Реализация программ, направленных на развитие навыков целеполагания, прогнозирования; обучение рефлексии; коррекция иррациональных убеждений и формирование рациональных установок, развитие психоэмоциональной саморегуляции, в том числе по преодолению деструктивных эмоциональных состояний (тревога, страх, гнев/агрессия, депрессия и др.). Реализация программ, способствующих развитию стрессоустойчивости, формирование умения выбирать конструктивные формы преодоления фрустрирующей ситуации.

8. Наркопотребление в социальном окружении – распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих. Девиантные сверстники часто упоминаются в качестве ведущего экзогенного фактора делинквентности подростков. Наличие девиантной группы облегчает совершение делинквентных действий, обеспечивает психологическую поддержку и поощрение за участие в таких действиях. При этом образуется порочный круг. Девиантные поступки подростка увеличивают его привлекательность для тех людей, которые

одобряют такой стиль поведения. Одновременно эти поступки вызывают отрицательное отношение и санкции со стороны «нормальных» других, вплоть до исключения девиантного подростка из общения с ними. Это социальное отчуждение способствует активизации общения подростка с девиантной средой, уменьшает возможности социального контроля и способствует дальнейшему усилению отклоняющегося поведения и склонности к нему.

Задача: формирование среды позитивного общения и взаимодействия в ученическом коллективе просоциальной направленности как альтернативы среде неформального общения вне образовательной организации.

В обучающей деятельности

Использование педагогами в работе активных методов обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Включение элементов первичной позитивной профилактики в учебные планы и программы по биологии, химии, обществознанию. Внимание к условиям формирования личностных результатов обучающей деятельности.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Формирование условий для самопроявления личности, включение в дополнительное образование, творчество, коллективную ученическую деятельность просоциальной направленности.

Формирование условий для включения обучающихся в занятия физической и спортивной деятельностью (командные спортивные игры, соревнования, показательные выступления, виды спорта со статической нагрузкой, бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде и т. п.).

Коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями (законными представителями), с другими учащимися класса; включение в проводимые школьным психологом тренинги общения. Использование метода делегирования полномочий с постепенной передачей части функций обучающемуся для достижения конкретных общих целей.

Определение наставника с позитивным социальным опытом в значимом для ребенка окружении.

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Реализация программ, способствующих принятию отвергаемых в группе (классе) подростков с проблемами в обучении, поведении. Проведение программ прямой профилактики, направленных на отработку навыков и умений отказа в ситуациях риска («Умей сказать нет»).

9. Принятие родителями – оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности у ребенка. Принятие родителями крайне важно для формирования психически устойчивой, зрелой личности. Семейное неблагополучие, невнимание значимых взрослых к интересам подростков, неспособность удовлетворить духовные запросы и ожидания способствуют фрустрации потребности в принятии и служат источником отчуждения

ребенка от семьи и школы. Нарушения в системе детско-родительских отношений являются ведущим механизмом формирования зависимого поведения, в результате чего естественные отношения «нормальной зависимости» со значимыми людьми трансформируются в суррогатное взаимодействие с химическими веществами. Стремление к удовлетворительным близким отношениям, оторванное от естественного первоначального объекта, с течением времени превращается в неконтролируемое, ненасыщаемое и деструктивное влечение. Не удовлетворив потребность в принятии в семье и в школьном коллективе, подростки находят альтернативу этим социальным группам в уличной компании, где они видят почву для самоутверждения, где их понимают и поддерживают их друзья.

Задача: формирование у обучающихся чувства уверенности, повышение самооценки, удовлетворение близкими отношениями.

В обучающей деятельности

Использование педагогами в работе активных методов обучения, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Включение родителей в подготовку совместных проектов в рамках реализации учебной деятельности.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Программы родительского всеобуча – формирование психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания детей и подростков.

Привлечение родителей к участию во внеурочных мероприятиях просоциальной направленности. Включение ребенка в социально значимую деятельность, способствующую позитивному самопроявлению, возникновению принятия в группе.

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Реализация программ, направленных на повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) по вопросам воспитания, развития, коррекции детско-родительских отношений, совместного проведения досуга, формирования семейных традиций и ценностей.

Проведение семейных консультаций, содействующих личностному росту детей (на разных уровнях развития ребенка). Реализация программ, направленных на формирование чувства уверенности, повышение самооценки, развитие ресурсных возможностей и способностей ребенка.

Эффективность может возыметь наличие в социальной среде обучающихся личностно значимого положительного взрослого. Поэтому целесообразно проведение внеурочных мероприятий с привлечением взрослых, способных оказать положительный пример поведения – деятелей культуры, спорта, искусства и т. д.

10. Принятие одноклассниками – оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности. Ведущим видом деятельности в младшем подростковом возрасте (согласно периодизации Д.Б. Эльконина) является интимно-личностное общение. Для подростка принятие его сверстниками имеет ключевое значение, а социальная ситуация развития включает в себя всё новые виды социальной активности, изменяет взаимоотношения с учителями, сверстниками и родителями. Те социальные потребности, которые удовлетворяются посредством общения, в дальнейшем закрепляются в личности ребенка и превращаются в мотивы его социального поведения. В случае, если подросток не будет ощущать принятие одноклассниками, это может привести к социально нежелательным последствиям. Недостаток социальных контактов и дефицит в сфере деятельности, следующие из того, что школьный коллектив не занимает центрального места в системе жизненных ценностей подростка, восполняются в неформальных группировках.

Задача: формирование у обучающихся чувства принадлежности к группе и причастности.

В обучающей деятельности

Использование проектных методов обучения, в том числе их реализация в групповом взаимодействии. Использование методов активного обучения: деловые игры, ролевые игры, дидактические игры.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Создание педагогических ситуаций, способствующих принятию отвергаемых в группе (классе) подростков с проблемами в обучении, поведении; способствующих включению обучающихся в совместную деятельность, демонстрирующую ресурсные возможности каждого.

Формирование условий для самопроявления личности, включение в дополнительное образование, творчество, коллективную ученическую деятельность просоциальной направленности, которая будет способствовать налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. Реализация медиативных (восстановительных) технологий.

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Проведение социометрического обследования, изучение психологического климата в классе и учреждении в целом. Реализация программ, направленных на сплочение ученического коллектива, формирование толерантности. Реализация программ, направленных на развитие коммуникативных навыков, формирование уверенности в себе, повышение самооценки.

11. Социальная активность – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия. Процесс обучения предполагает созидание, творчество, в котором обучающийся может переоткрывать существующее культурное содержание, обретая его и опыт творческой активности. Сама среда изменяется в результате практической деятельности обучающегося, когда он выступает в

качестве субъекта своего собственного поведения. Осознание процессов, в которых участвует человек, позволяет ему выступать в качестве субъекта. Именно находясь в субъектной позиции, личность способна противостоять влиянию и убеждению, которые могут вовлекать несовершеннолетнего в употребление психоактивных веществ. Кроме того, социально активный подросток вовлечен во многие виды деятельности, что формирует чувство принадлежности, чувство востребованности, положительно влияет на самооценку. Социальная активность является важным личностным ресурсом, обеспечивающим развитие социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни и установки на отказ от приема наркотических и психотропных веществ. Так, например, волонтерство можно отнести к одному из проявлений молодежной субкультуры. Данное социальное явление предполагает и самовыражение, выработку гражданской позиции молодого человека, и имеет своей направленностью нравственное воспитание, возрождение в социальной среде общечеловеческих ценностей культуры и нравственности. Современное общество ожидает от индивида активной жизненной позиции, ответственности за совершаемые действия, способности человека быть самим собой, иметь четкое представление о том, чего он хочет, и уметь это реализовать.

Задача: формирование у обучающихся субъектной позиции и включение их в социально значимую деятельность.

В обучающей деятельности

Использование педагогами в работе активных методов обучения, которые способствуют самопроявлению обучающихся, раскрытию внутренних ресурсов личности. Включение в образовательные программы по обществознанию, истории занятий, способствующих формированию гражданской позиции и идентичности среди обучающихся.

Включение в образовательные программы изучения позитивных примеров проявления социальной активности.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Формирование условий для самопроявления личности, включение обучающихся в дополнительное образование, творчество, коллективную ученическую деятельность просоциальной направленности. Формирование педагогических ситуаций, способствующих развитию самостоятельности и инициативы. Включение в социально значимую деятельность, обеспечивающую чувство востребованности, социального признания: волонтерская деятельность, проектная деятельность, трудовая деятельность.

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Формирование мотива достижения успеха, повышение уверенности; обучение навыкам планирования и контроля собственной деятельности. Реализация программ, направленных на развитие уверенности в своих силах; формирование проблемно-разрешающего поведения.

12. Самоконтроль поведения – сознательная активность по управлению своими поступками в соответствии с убеждениями и принципами.

Самоконтроль является ключевым фактором успешности и психологического благополучия личности. Напротив, низкий самоконтроль является существенным фактором риска в отношении широкого спектра личностных и межличностных проблем. Самоконтроль крайне важен для осуществления деятельности по самосовершенствованию и созданию новых культурных смыслов. Самодетерминация означает свободу личности по отношению к внешним и внутренним воздействиям. Психологические приемы личностного самоконтроля могут способствовать правильному выбору линии поведения. Основные сферы, в которых самоконтроль оказывает благотворное влияние, – это контроль достижений, контроль мыслей, контроль эмоций и контроль импульсов (импульсивного поведения). Кроме того, агрессивное и антисоциальное поведение более свойственно детям со слабым самоконтролем. Дети с более высоким самоконтролем демонстрируют меньшую подверженность стрессу и менее склонны к употреблению наркотиков.

Задача: формирование у обучающихся навыков использования приемов личностного самоконтроля.

В обучающей деятельности

Использование педагогами в работе активных методов обучения, включая технологии развития критического мышления. Создание педагогических ситуаций, способствующих развитию самооценочной и рефлексивной деятельности на уроке. Внимание к условиям формирования личностных результатов обучающей деятельности.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Формирование условий для самопроявления личности, включение обучающихся в дополнительное образование, творчество, коллективную ученическую деятельность просоциальной направленности.

Включение обучающихся в занятия физической и спортивной деятельностью (командные спортивные игры, соревнования, показательные выступления, виды спорта со статической нагрузкой, бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде и т. п.).

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Проведение программ прямой профилактики, направленных на формирование навыков и умений отказа в ситуациях риска («Умей сказать нет»), распознавания ситуаций манипуляции и формирование способности противодействия им.

Реализация программ, направленных на развитие навыков целеполагания, прогнозирования; обучение рефлексии; коррекция иррациональных убеждений и формирование рациональных установок, развитие психоэмоциональной саморегуляции, в том числе по преодолению деструктивных эмоциональных состояний (тревога, страх, гнев/агрессия, депрессия и др.). Проведение занятий в комнате психологической разгрузки с использованием релаксационных методик.

13. Самоэффективность – уверенность в своей способности достичь поставленных целей, даже если это потребует больших физических и эмоциональных затрат. В отличие от самооценки самоэффективность – это представление не о собственной ценности, а о способности совершать действия. Возникновение этих представлений совпадает с моментом, когда ребенок начинает осознавать связь между своими действиями и их результатом во внешнем мире. Представление о собственной эффективности связано с опытом поведенческих достижений. Восприятие собственной эффективности не только обладает прогностической ценностью, но и позволяет предсказать поведение с большей точностью, чем это делают ожидания в отношении результатов. Недостаточный уровень чувства собственной эффективности для достижения требуемого поведения может способствовать снижению активности субъекта. Субъект, уверенный в своих способностях, также может снизить активность, поскольку ожидает, что его поведение не будет иметь воздействия на окружающих людей или он будет наказан. Чтобы избавиться от чувства беспомощности, основанного на самоэффективности, требуется развитие компетенций и ожиданий персональной эффективности. Самоэффективность также тесно связана с установками личности на безопасное поведение в ситуациях, связанных с риском.

Задача: формирование у обучающихся психологической устойчивости и уверенности в своих силах в трудных жизненных ситуациях.

В обучающей деятельности

Использование педагогами в работе активных методов обучения, включая технологии развития критического мышления. Создание педагогических ситуаций, способствующих развитию самооценочной и рефлексивной деятельности на уроке. Уделение внимания условиям формирования личностных результатов обучающей деятельности. Создание условий для формирования культуры достижений через моделирование ситуаций успешности.

В воспитательной и во внеурочной деятельности

Включение обучающихся в работу всероссийских профорientационных проектов, созданных в сети Интернет: просмотр лекций, решение учебно-тренировочных задач, участие в мастер классах. Формирование условий для включения обучающихся в занятия физической и спортивной деятельностью (командные спортивные игры, соревнования, показательные выступления, виды спорта со статической нагрузкой, бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде и т. п.).

Деятельность по психолого-педагогическому сопровождению

Реализация программ, направленных на развитие личностных ресурсов, повышение самооценки, уверенности в своих силах, формирование мотивации к достижению успеха. Реализация программ обучения планированию, целеполаганию, умению достигать поставленные цели (тайм-менеджмент). Реализация программ, способствующих формированию личных стратегий

достижения целей с опорой на приемы «Сравнение с самим собой». Стоит отметить, что приведенные направления деятельности не являются исчерпывающим списком, а определяют вектор приложения усилий в процессе формирования системного профилактирующего пространства в образовательной среде.

Основные направления первичной профилактики в образовательной организации

Формирование у учащихся навыков асертивного поведения — уверенного, ответственного поведения, направленного на эффективное общение (школьный психолог)

Школьному психологу необходимо проводить с обучающимися практические занятия с элементами тренингов, направленные на формирование стрессоустойчивости, отработку техник принятия решений в ситуации выбора, навыков решения конфликта. Необходимо использовать интерактивные формы работы, где дети будут активными участниками занятий.

Обучение учащихся навыкам оказания помощи сверстнику и самопомощи (психолог, учителя, классные руководители)

В образовательной организации необходимо проводить тренинговые занятия, обучающие подростков распознавать эмоции другого человека, чтобы вовремя оказать помощь сверстнику. Также необходимо обучение подростков навыкам релаксации, саморегуляции, снижения психоэмоционального напряжения в стрессовой ситуации (например, в ситуации экзамена). В этих целях можно проводить мышечную релаксацию, дыхательные упражнения и т. д. На уроках нужно проводить минутки психологической разгрузки, особенно в конце четверти и учебной недели. Можно привлекать учащихся к проведению упражнений.

Формирование у учащихся жизнеутверждающих установок (психолог, учителя, классные руководители)

В учебном процессе необходимо использовать образовательные возможности предметов — на уроках гуманитарного цикла говорить о ценности жизни, ее неповторимости, уникальности, силе духа человека, преодолевающим трудные жизненные ситуации. При этом важно использовать конкретные примеры из учебного материала: судьбы исторических личностей, литературных героев. Классным руководителям старшекласников следует проводить классные часы (обсуждения), направленные на формирование у обучающихся жизнеутверждающих установок.

Укрепление самоуважения и положительной самооценки учащихся (психолог, учителя, администрация)

Положительная самооценка и чувство собственного достоинства помогают детям и подросткам избегать эмоциональных проблем и уныния,

предоставляют возможность успешного преодоления трудных и травмирующих ситуаций. Необходимо содействовать развитию у детей положительной самооценки и самоуважения, подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Недопустимы оскорбления, давление, травля, обесценивание. Ощущение успешности, достижений в чем-либо улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

Профилактика буллинга, повышение групповой сплоченности (психолог, учителя, классный руководитель, администрация)

Буллинг — одна из самых сильных эмоциональных травм для ребенка. Он отражается на эмоциональном и социальном развитии, на школьной адаптации, может иметь тяжелые психологические последствия. Велика возможность как суицида среди детей-жертв, не выдержавших психологическое давление, так и защитного агрессивного поведения с их стороны, которое может привести к травмированию других детей и педагогов. Следует принимать специальные меры предотвращения эмоционального и физического насилия со стороны сверстников и учителей. Это является необходимой мерой обеспечения безопасной обстановки, свободной от взаимной нетерпимости.

Профилактика эффекта эмоционального заражения (классные руководители, учителя)

Необходимо пресекать обсуждение информации о случаях суицидов в СМИ и в школах. Не допускать в ученической среде распространения материалов с сообщениями о самоубийствах кумиров, известных людей, сверстников. При обнаружении данных материалов у детей обсудить с ними проблему с целью снять романтический ореол с поступка.

Повышение компетентности педагогических работников в области профилактики суицидального поведения учащихся (психолог)

В образовательных организациях необходимо проводить семинары для педагогических работников по повышению специальной компетентности в области суицидального поведения несовершеннолетних.

Важно научить педагогов:

- умению распознавать признаки готовящегося самоубийства ребенка;
- умению распознать признаки депрессии и нервного истощения детей;
- приемам визуальной и вербальной диагностики суицидальных намерений;
- доступным приемам и техникам коррекционной работы (выслушивание, проговаривание, снятие синдрома исключительности, обращения к прошлому опыту и т. д.);
- умению отличать суицидальное поведение у детей от такого поведения у взрослых;
- мотивировать на получение помощи от специалистов.

Укрепление психического здоровья учителей и других работников образовательной организации (психолог)

Важно обеспечить психологическое благополучие учителей и всех работников. Обстановка на работе может быть для них психологически неблагоприятной, надоевшей, неуспешной или нести в себе заряд агрессии, а иногда и насилия. Поэтому они нуждаются в регулярных мероприятиях, направленных на профилактику эмоционального выгорания; информационных материалах, помогающих им разобраться в ситуации и предлагающих адекватные способы реагирования на психологическое напряжение или возможные психологические дисфункции у самих себя, учеников, коллег. Кроме того, им бывает необходима поддержка и, при необходимости, психологическая помощь.

Повышение компетентности родителей в области профилактики суицидальных настроений детей

В образовательных организациях нужно проводить тематические родительские собрания, рассказывать о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста; особенностях поведения подростка, имеющего суицидальные намерения; создании безопасной психологической атмосферы в семье, об имеющихся психологических службах. Желательна организация практических занятий для родителей в рамках родительского всеобуча, на которых подлежат рассмотрению популярные мифы и заблуждения родителей в области саморазрушающего поведения их детей. Необходимо разъяснить родителям, что особого, специального типа суицидального характера ребенка не существует, любой подросток при определенных обстоятельствах способен на суицидальные действия, поэтому соответствующие знания им необходимы.

Организация пространства

(администрация, заместитель директора по воспитательной работе, руководитель социально-психологической службы)

Администрации образовательной организации необходимо использовать принцип открытости и доступности в общении с детьми. На стенде важно вывесить часы приема психологом учеников и родителей по личным вопросам, дети должны знать, что они могут обратиться за помощью к школьному психологу. На видном месте необходимо разместить информационные плакаты с телефонами Детского телефона доверия, служб психологической помощи и служб психиатрической помощи.

Всему педагогическому коллективу необходимо активно создавать и поддерживать в образовательной организации школьные традиции. Именно они, дают чувство стабильности и опоры подростку в меняющемся сложном современном мире.

Администрации необходимо создавать в школе позитивную атмосферу. Подобным образом организованное школьное пространство значительно снижает негативную энергию обучающихся, накопившуюся из-за семейного неблагополучия и личностных проблем. Обучающиеся, чувствующие, что

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

Организация различных форм профилактической работы в организации: индивидуальной и групповой

Индивидуальные формы работы с несовершеннолетними

Основной профилактической работой первичного уровня в индивидуальном формате в образовательной организации является своевременное предупреждение дезадаптивных состояний:

1. Диагностика подростков с целью выявления групп риска – особенностей личности и поведения ребенка, мотивационной сферы и динамики ее развития; эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи) и динамики ее развития; влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса; личностной сферы (самооценка, потребность в достижении целей, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

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

3. Консультирование родителей и детей. Цель психологического консультирования – помочь человеку в решении его проблемы, дать возможность осознать и изменить малоэффективные модели поведения для того, чтобы принимать важные решения, разрешать возникающие проблемы, достигать поставленных целей, жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Формы групповой социально-профилактической работы по профилактике суицидального риска

1. Реализация в образовательных организациях профилактических программ по формированию навыков здорового образа жизни, ответственного и безопасного поведения.

Характер и стиль проведения программы для детей и подростков должен быть привлекательным, а само участие в программе — значимым. Участвуя в профилактических программах, школьник должен получить ценную информацию о самом себе, об отношении к себе со стороны других людей;

осознать возможности и необходимость самоконтроля, получить навыки адекватного принятия решений в сложных жизненных ситуациях; повысить способность понимать других людей и оказывать им поддержку. Особое внимание необходимо уделять развитию навыков анализа и критической оценки информации, формирующей установки на любое отклоняющееся поведение (информация из источников сомнительного происхождения, из Интернета, некоторых ТВ-программ и т. п.).

Ведущие профилактических программ должны владеть конкретными психолого-социальными техниками работы с детьми и уметь работать с личностью, находящейся в ситуации возрастного, ситуативного, личностного, экзистенциального, социального и экономического кризисов.

Ежемесячное проведение тематических классных часов, направленных на формирование у обучающихся с 1-го по 11-й класс ценностного отношения к жизни: «Учимся строить отношения», «Ты не один», «Настроение на «отлично», «Способность к прощению», «Испытание одиночеством», «Не навреди себе!» и другие подобные темы;

- круглых тематических столов: «Мои жизненные ценности», «Социальные роли человека», «Причины детской и подростковой жестокости», «Спешите делать добро»;
- диспутов: «Где грань между реальностью и виртуальностью?», «Семья – это то, что с тобою всегда», «Конфликты: стратегии выхода»;
- брифингов: «Стрессы. Как ими управлять», «Как противостоять давлению среды»;
- панельных дискуссий: «Проектируем свое будущее», «Вечные ценности в жизни человека»;
- ролевых и ситуационных игр: «Все в твоих руках», «Конфликты в нашей жизни», «Город разных точек зрения»;
- психологических занятий с элементами тренинга: «Как повысить свою самооценку», «Способы преодоления стресса», «Доверие в общении», «Суметь увидеть хорошее», «Я выбираю жизнь...»;
- конкурсов рисунков: «Краски счастливой жизни», «Пусть всегда буду Я!», «Я рисую счастливую жизнь», «Мой девиз по жизни»;
- конкурсы сочинений, стенгазет, информационных сайтов, областные, муниципальные, городские и школьные акции, тематические выставки творческих работ обучающихся «Я люблю тебя жизнь!», «Твой выбор».

2. Обучение социально важным навыкам, которое преимущественно реализуется путем использования группового социально-психологического тренинга:

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

- ✓ тренинг аффективно-ценностного обучения (формирует навыки принятия решения, повышает самооценку, стимулирует процессы самоопределения и развития позитивных ценностей);
- ✓ тренинг формирования жизненных навыков (формирует умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

3. Организация дискуссионных клубов. Формат безопасных дискуссий с участием взрослых развивает у участников навык обсуждать сложные темы с взрослыми, обращаться за помощью и советом в трудных ситуациях, развивает доверие к взрослым. У участников формируется уважительное отношение к позиции оппонента, умение слышать другого и ясно доносить собственные мысли.

Клуб — безопасное пространство, которое дает возможность соприкоснуться с морально-нравственными и этическими вопросами и «сложными» темами: любовь, употребление наркотиков/алкоголя, нормы поведения – двойные стандарты жизни, жизненные ценности, личный выбор и ответственность за свои поступки. Поводом для обсуждения могут стать фильмы, музыка, события, книги и волнующие темы, которые предлагаются не только ведущими, но и самими подростками. Выбор темы происходит путем открытого голосования участников.

6. Создание в образовательной организации Школьной службы примирения с целью разрешения конфликтных ситуаций.

Школьная служба примирения использует широкий спектр восстановительных программ, направленных на:

- обучение школьников и педагогов конструктивным способам общения, способности принимать согласованные решения и сотрудничать, прежде всего, через опыт решения реальных конфликтных ситуаций;
- первичную профилактику, когда явного конфликта нет, но есть риск его возникновения в дальнейшем (например, проведения Кругов сообщества с детьми при слиянии двух классов в один, с родителями первоклассников, с детьми и их родителями при переходе в среднюю школу и так далее);
- первичную профилактику, когда конфликта еще нет, но участники чувствуют напряженность (например, по результатам исследования межэтнической напряженности или по запросу классного руководителя/родителей);
- урегулирование конфликтов между школьниками (учащимися), а также учащимися и педагогами.

6. Психолого-педагогические технологии работы с родителями

Значимым фактором формирования и развития конструктивных стратегий преодоления трудностей, с которыми сталкивается подросток, является семья. При этом все виды профилактической деятельности должны

выстраиваться в целостной взаимосвязанной системе родитель – ребенок – учитель. Вместе с тем, родители и педагоги часто не понимают характера трудностей детей, опираются в работе с ними только на анализ их неудач, а также ставят перед детьми задачи, не соответствующие их реальному уровню развития или реальным возможностям, на что дети отвечают неадекватным поведением и отказом от действия, а это, в свою очередь, приводит к новым сложностям в учебе или во внеучебной деятельности. Одной из основных задач семьи является обеспечение ранней психологической и педагогической подготовки школьников, направленной на формирование навыков стрессоустойчивости и современных адаптивных стратегий поведения, ведущих к успешной самореализации.

Важным фактором эффективных детско-родительских отношений, особенно в ситуации взаимодействия с детьми группы суицидального риска, является гуманистический стиль общения — безоценочное принятие подростка, ровное, терпеливое отношение к нему. В связи с этим, наиболее эффективными способами педагогической поддержки семьи являются: консультирование, беседы, факультативы, групповые консультации, тренинги для группы родителей, имеющих схожие проблемы в воспитании ребенка, различные виды собраний, вечера вопросов и ответов, родительские конференции; а наиболее эффективными приемами педагогической поддержки выступают доверительная беседа, совет, акцент на достоинства ребенка, проекция результата, обсуждение на равных.

В основе разработки психолого-педагогических технологий профилактической работы с родителями лежат методические разработки Ю.Б. Гипшенрейтер, И.М. Марковской, К. Фопеля, О.В. Хухлаевой и многих других авторов, обращающих особое внимание на методы активного обучения, в частности, тренинг.

Ценность тренингов заключается в обучении родителей (на добровольных началах) способам эффективного взаимодействия с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации; весь комплекс упражнений ориентирован на формирование стрессоустойчивости, жизнестойкости, эмоционального равновесия.

Целью подобных тренингов выступает формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

Задачи тренингов:

1. создание условий для доверительных, доброжелательных отношений;
2. создание атмосферы понимания и активного участия в работе группы;
3. формирование способности к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром;
4. осознание своего поведения как неэффективного «выхода» из критической ситуации существования;

5. обучение приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса;
6. развитие качеств, позволяющих строить успешные отношения с другими.

В программе сочетаются разные интерактивные групповые формы работы:

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

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

3. Дискуссия. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.

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

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

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

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

8. Библиотерапия. К занятиям подбирается литературный материал для чтения (рассказы, притчи), которые родители могут пересказывать своим детям в ходе общения.

9. Метод «Я-сообщения («Я-высказывания»)). Данный метод может применяться родителями в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. Родители смогут искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом интересов родителя.

10. Метод «активного слушания». Родители приобретут навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

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

12. Проблемное задание. Цель — теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

13. Анализ конкретных ситуаций.

14. Практическое задание — формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности. В организации обучения родителей важно учитывать возрастные и особенности той или иной категории детей (дети с особыми образовательными потребностями; дети, оставшиеся без попечения родителей, и другие категории). Занятия для родителей детей до 10 лет могут быть направлены на коррекцию детско-родительских отношений и, как следствие, повышение жизнестойкости детей; для родителей детей в возрасте от 10 до 16 лет (подростки) основными направлениями работы являются информирование родителей о возрастных изменениях, связанных с пубертатным периодом; рассмотрение причин суицидальных действий; выработка эффективного способа поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях.

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

Литература

1. Белобрыкина Е.А., Белобрыкина О.А. Специфика мотивации общения подростков с отклоняющимся поведением // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 2. С. 47-58.

2. Дегтярева О.Л. Формирование личности несовершеннолетнего правонарушителя // Российский психологический журнал. 2017. № 1. doi:10.21702/grj.2017.1.13.

3. Змановская Е.В. Экспериментально-психологическое исследование структуры и динамики зависимого поведения // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2006. № 4. С. 26-30.

4. Змановская Е.В. Эмпирическое обоснование структурно-динамической концепции девиантного поведения // Медико-биологические и

социальнопсихологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2012. № 4. С. 96-102.

5. Использование результатов единой методики социальнопсихологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. [Электронный ресурс] URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2020/08/Metodicheskierekomendatsii-po-organizatsii-profilakticheskoy-raboty-po-rezultatam-EM-SPT.pdf>

6. Примерная программа воспитания (проект) // Отечественная и зарубежная педагогика. 2020. Т. 2. № 1 (67). С. 6-40.

7. Региональный опыт, полученный в рамках мониторинга организации профилактической работы, направленной на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций в 2019/20 учебном году: Методические рекомендации по результатам социальнопсихологического тестирования в образовательных организациях области в 2019 году / Афанасьева Н.В., Вологодская область.

8. Региональный опыт, полученный в рамках мониторинга организации профилактической работы, направленной на раннее выявление незаконного 50 потребления наркотических средств и психотропных веществ среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций в 2019/20 учебном году: Методические рекомендации по организации и проведению Единой методики социально-психологического тестирования лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, а также в образовательных организациях высшего образования / Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо», Свердловская область.

9. Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста. – М.: ЮРАЙТ, 2016.

10. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – М.: Смысл, 2001.

2. Маркеры депрессивно-суицидального онлайн-поведения

Методические рекомендации Центра информационной безопасности детей ОГБНОУ Центр ППМС «Развитие»

При наличии подозрений на депрессивно-суицидальное поведение подростка, а также в качестве одного из инструментов для своевременного выявления и подтверждения рисков депрессивно-суицидального поведения может выступить анализ профиля в социальных сетях.

Для адекватной оценки уровня вовлеченности важную роль играют регулярность потребления, активность деятельности на деструктивных площадках (подписка, лайки, репосты, комментарии, генерация, модерирование и администрирование), число подписок на деструктивные группы и их соотношение с общим количеством сообществ пользователя, наличие альтернативных интересов, а также изменения в реальном поведении.

Условно, маркеры депрессивно-суицидального онлайн поведения можно разделить на две категории:

- Первичные, явно указывающие как на увлечение, так и на глубокое вовлечение тематикой
- Вторичные, которые не всегда могут являться признаками вовлечения подростка, но в комплексе их также важно учитывать.

К числу первичных маркеров можно отнести следующие.



1. Количество публикаций, загруженных, сохраненных изображений с черно-белым фильтром, в черно-белом цвете, с темным фильтром, мрачные рамки фильтра на фото превалирует над остальными видами.

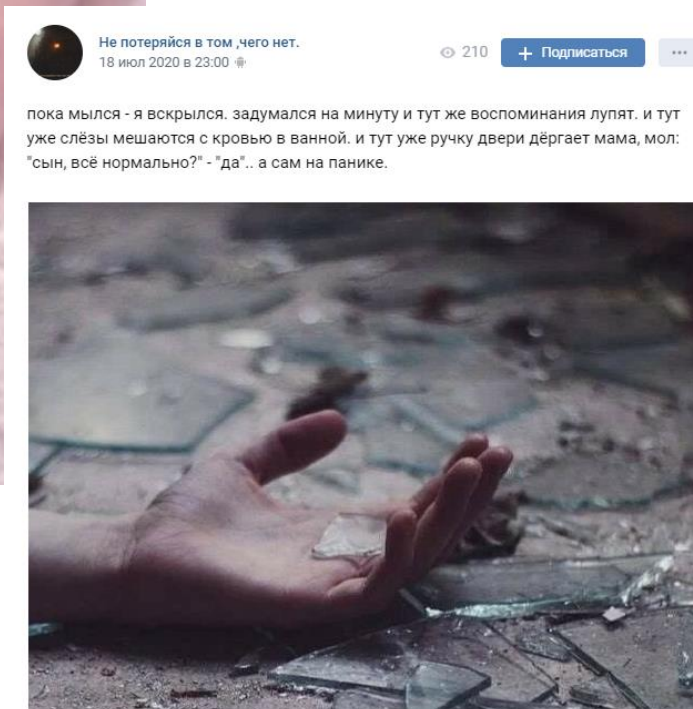
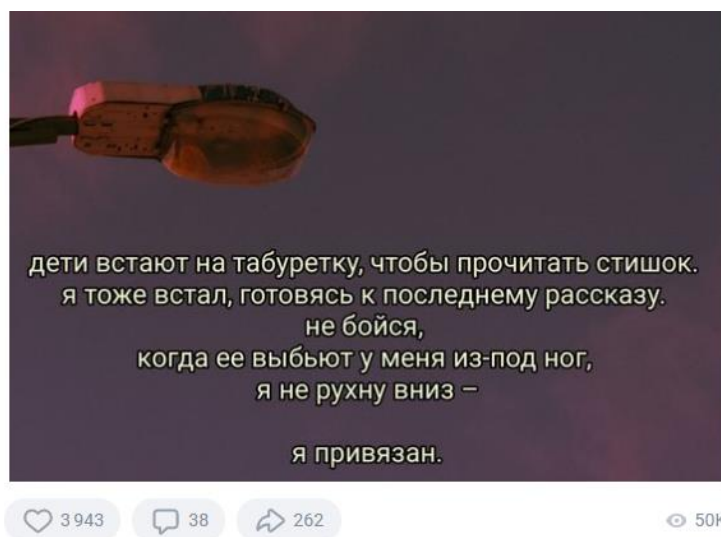
2. Наличие публикаций с размытым, нечетким изображением/фото или публикаций без лица/со спины/лицо закрыто руками



3. Не менее 10% от имеющихся на странице:

- публикации с негативным восприятием себя в жизни
- подписки на группы с названиями/хэштегами, в которых присутствуют текстовые маркеры депрессии, самоповреждения, анорексии/булимии.

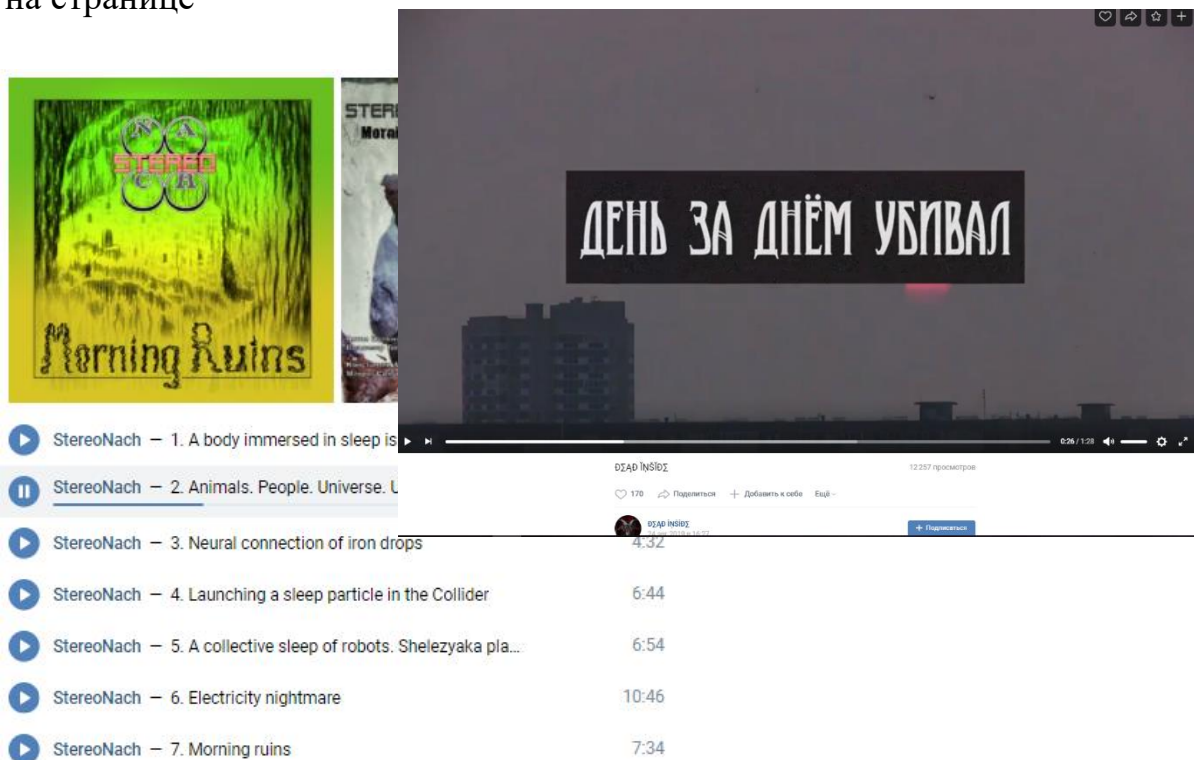
4. Публикации/репосты/хэштеги с суицидальными мыслями и символикой, кожи с порезами/ожогами/различным иным селхармом



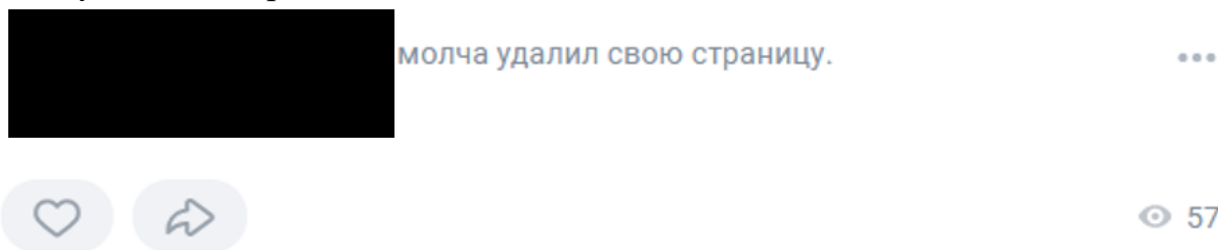
К появлению подобного контента на страницах подростка стоит отнестись предельно внимательно.

К вторичным маркерам можно отнести следующие категории.

1. Количество аудиозаписей поп, рок, психоделической направленности музыки превалирует над остальными видами.
2. Наличие видео-контента с депрессивными и суицидальными признаками на странице



3. Использование картинки вместо личного фото аватара.
4. Факт удаления страницы за последний год.



Указанные маркеры могут лишь свидетельствовать о вовлечении подростка. Но важно, что отдельная подписка на деструктивное сообщество или размещение определенных видов контента на странице не является абсолютным показателем сильной вовлеченности пользователя.

Для объективного взгляда необходимо учитывать ряд иных маркеров. О наличии подлинных рисков свидетельствует присутствие в топе сообществ пользователя деструктивных подписок, увеличение их количества и

доминирование над иными интересами, а также повышение сетевой активности на соответствующих площадках с параллельными изменениями в реальном поведении (агрессивность, замкнутость, не желание общаться, радикальная убежденность в собственной правоте, не допускающая инакомыслия и т.п.).

Необходимо понимать, что подверженный деструктивному влиянию пользователь не является правонарушителем. И мониторинг не может и не должен носить карательный характер. Наличие подобного рода интересов свидетельствует о нестабильном, дезориентированном состоянии человека, пытающегося решить личные проблемы и найти ответы на беспокоящие вопросы. И задача специалистов, в том числе и при помощи такого инструмента, своевременно и эффективно оказать необходимую помощь.

3. Организация работы по выявлению и работе со случаем суицидального поведения несовершеннолетних Методические материалы службы практической психологии МБОУ Центр «Росток»

Введение

Суицид - это насильственное прекращение собственной жизни в силу невозможности ее продолжения для человека, оказавшегося в критической жизненной ситуации. Суицид является крайним способом выхода из конфликтных ситуаций, чаще всего со значимыми, или референтными людьми. Конфликт в психологии определяется как обострение противоречий во взаимодействии и отношениях людей. Лишь с возрастом и личностной зрелостью большинство людей приобретают эмоциональную стабильность, самодостаточность, толерантность, благодаря которым могут достойно выходить из острых жизненных коллизий, находить компромиссы, прощать себя и других. В случае инфантильности личности, доминирования Эго-позиции, повышенной эмоциональной тревожности человек в любом возрасте на кризисную ситуацию может отреагировать достаточно остро, добровольно лишая себя жизни. К сожалению, к этому способу ее разрешения прибегают не только взрослые люди, но и дети.

Если характеризовать пик суицидальной активности людей на протяжении онтогенеза, то он приходится на возраст от 14 до 30 лет. Пик детской суицидальности фиксируется в 15-17 лет. В последние годы возрастная граница суицидальных попыток снизилась, они теперь могут встречаться и в 11-12-летнем возрасте. Однако фантазии и подражательные угрозы могут встречаться у детей и раньше.

Знание социально-психологических и медицинских предвестников суицида во многих случаях позволяет предотвратить их. Естественно, что суицид всегда индивидуален. Не существует единой причины или группы причин самоубийства. Однако многие авторы выделяют ряд критериев, с помощью которых можно строить вероятностный прогноз в отношении суицидального риска. Э. Шнейдман выделил десять общих черт самоубийств, знание которых необходимо для успешной психотерапии:

- общей целью для суицида является поиск решения;
- общей задачей суицида является прекращение сознания;
- общим стимулом суицида является невыносимая психическая боль;
- общим стрессором при суициде являются фрустрированные потребности;
- общей суицидальной эмоцией является беспомощность-беснадежность;
- общим внутренним отношением к суицидам является амбивалентность;
- общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы;
- общим действием при суициде является бегство;

- общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении;
- общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему стилю поведения в течение жизни.

Алгоритм организации профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации

Профилактика суицидального поведения подростков в общеобразовательной организации осуществляется с учётом системного характера детерминации данного феномена, и проводится с включением мероприятий общего и специального типа.

Первый этап – общая профилактика, второй этап – специальная профилактика.

На этапе общей профилактики работа осуществляется по направлениям:

1. ***Просвещение всех субъектов образовательных отношений*** по вопросам:

- развития навыков конструктивного общения в системе межличностных отношений: «ребёнок-ребёнок», «учитель-ребёнок», «родитель-ребёнок»;
- возрастных особенностей подросткового и юношеского возраста;
- формирования учебной мотивации, самостоятельности учебной деятельности, развития интеллектуальных способностей школьников;
- развития навыков саморегуляции эмоционального состояния и профилактики стрессовых, депрессивных состояний;
- развития рефлексивной личностной позиции, коммуникативной культуры, навыков выхода из конфликтных ситуаций.

2. ***Коррекция и развитие адаптационных умений и навыков у детей.***

Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса. Оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей и других структур. Проведение социально-психологического тренинга, направленного на поиск путей выхода из проблемных ситуаций; индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

3. ***Развитие психологической компетентности педагогов.***

Благодаря предоставлению педагогу информации из психологии, физиологии, социологии и других наук, имеющиеся у него и получаемые им психологические знания опредмечиваются в виде конкретных умственных действий: сбор информации, аналитическая деятельность, проектирование, а также развиваются волевые качества педагога, которые позволяют ему оказать помощь и поддержку учащимся в трудной жизненной ситуации.

4. ***Диагностика психологического здоровья школьников и эмоционального состояния педагогов:*** особенности эмоционального состояния, уровня тревожности, рефлексивно-оценочные способности, ресурсы личности.

Задачи на этапе общей профилактики:

1. Изучение особенностей социально-психологического статуса и адаптации учащихся.
2. Участие в создании системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп (педагогическая поддержка, психологическое консультирование).
3. Участие в разработке и проведении общешкольных и классных мероприятий, целью которых будет содействие формированию позитивного «образа Я», уникальной и неповторимой личности, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни.

Задачи на этапе специальной профилактики:

1. На основании анализа наблюдений, текущей диагностики, жалоб учителей, запросов родителей выделение подростков группы риска, в том числе имеющих комплекс суицидальных факторов.
2. Проведение дополнительной диагностики, позволяющей оценить патохарактерологические особенности, уровень тревожности и агрессивности, степень дезадаптации, степень суицидального риска.
3. Проведение анализа диагностических данных с выходом на рекомендации.
4. Сопровождение в рамках деятельности ППк (психолого-педагогический консилиум), Совета профилактики.
6. Разработка и реализация индивидуальных программ сопровождения, оказание адресной помощи целевым группам детей.

Специальная профилактика включает:

- прогнозирование суицидальности с помощью специально подобранных диагностических методик;
- своевременное оказание адекватной помощи подростку, оказавшемуся в состоянии кризиса.
- создание особых условий в общеобразовательной организации, при которых учащиеся, склонные к суицидальному поведению, будут находиться в «пространстве» психолого-педагогической поддержки.

Задачи на этапе постсуицидальной профилактики:

- определение типа постсуицидального состояния у подростка;
- на основании результата разработка шагов социально-психологического сопровождения (в том числе необходимость обращения к врачам);
- участие в работе консилиума по суицидальному случаю;
- индивидуальная коррекционная работа с подростком;
- организация групповой работы в классе и включение в нее подростка с целью восстановления навыков адаптации (это может быть коммуникативный тренинг или тренинг фрустрационной толерантности);
- организация консультаций для включенных в случай педагогов, родителей и детей;

- мониторинг состояния подростка (метод наблюдения, метод интервью, метод опроса).

Схема оказания помощи подростку с высоким суицидальным риском



Пакет диагностических методик

Методики, направленные на изучение тревожности: Проективная методика для диагностики школьной тревожности, А.М. Прихожан. Тест школьной тревожности Филлипса. Шкала явной тревожности для детей (СМАС) (адаптация А.М. Прихожан). Методика диагностики самооценки уровня тревожности Ч.Д. Спилберга Ю.Л. Ханина.

«Склонность подростков к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел). Методика является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Тест Самооценка психических состояний Г. Айзенка.

Тест позволяет оценить психическое состояние по шкалам: тревожность – индивидуальная психическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения; фрустрация – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания; агрессивность – не вызванная объективными обстоятельствами неспровоцированная враждебность человека по отношению к людям и окружающему миру; ригидность – затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Для проведения дополнительных исследований педагогами-психологами используются пакет дополнительных диагностических методик.

Диагностическое интервью с семейным анамнезом

Данная методика рекомендована к использованию педагогам-психологам в период индивидуальной консультации с родителями или при беседе с подростками, совершившими суицидальную попытку. Методика позволяет понять причины суицидального поведения и наметить план реабилитационно-профилактической работы с подростком.

Методика А. А. Кучер, В. П. Костюкевич «Выявление суицидального риска у детей». Цель: исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения. Объект: учащиеся 5- 11 класса.

Методика А. Н. Орела «Изучение склонности к отклоняющемуся поведению» (СОП). Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых. Ее следует применять для детей

подросткового и младшего юношеского возраста (выборка стандартизации 14-17 лет).

Методика диагностики склонности к различным зависимостям (автор Лозовая Г.В). Тест опросника содержит 70 вопросов, направленных на изучение склонности индивида к 13 видам зависимостей.

Тест "Склонность к зависимому поведению" (В.Д. Менделевич). Тест опросника содержит 116 вопросов, направленных на изучение склонности индивида к 2 видам зависимостей: наркотической и алкогольной.

Методика Рокича Ценностные ориентации. Методика позволяет исследовать направленность личности и определить ее отношение к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, восприятие мира, ключевые мотивы поступков, основу "философии жизни".

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймон. Методика направлена на выявление особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию».

Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

Предназначен для диагностики суицидального риска, выявления уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения попыток самоубийства.

Методика диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта (PSK). Тест позволяет оценить степень готовности к риску. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности.

Критерии наблюдения классных руководителей

Признаки суицидального поведения у подростков

- **Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. В подростковом возрасте это желание является естественным. Подростки начинают задумываться о смыслах жизни, выстраивать свой мир, свое пространство и ограничивают доступ в него близких родственников. Например, на двери комнаты подростка может появиться табличка «Не входить, охраняемая территория». При этом мы должны помнить (рассказать родителям), если замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда подросток уходит в себя, сторонится близких друзей, это может быть симптомом самоизоляции, бегства от какой-то «невыносимой» ситуации.

- **Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние у подростков может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, информационной перегрузкой, влюбленностью, школьными или семейными неурядицами и т.п. Но когда вы

наблюдаете, что настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

- **Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Что касается подростков, то они становятся замкнутыми, уходят в себя, при этом могут маскировать свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго могут не замечать перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый диалог, прояснение причин эмоционального упадка.

- **Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от агрессивного подростка. Обратите внимание на детей и подростков, у которых в последнее время повысилась агрессивность, были нехарактерные для них вспышки гнева, ярости.

- **Нарушение аппетита.** Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Наличие подобной проблемы педагог-психолог может прояснить у родителей.

- **Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. У подростков происходит обесценивание того, что раньше было значимым. Это проявляется либо через раздачу вещей (дисков с играми, музыкой, любимой одежды и др.), или через игнорирование этих ценностей (ходит только в одной одежде, остальное висит в шкафу; не слушает любимые музыкальные диски, не смотрит любимые передачи и т.п.) Как показывает опыт, это - прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

- **Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К «срыву» может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими, моральными и интеллектуальными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться подростку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

- **Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ученик неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться

к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве или психологической травме, а подросток стремится скрыть свои переживания под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

• **Угроза.** Если подросток открыто высказывает намерение уйти из жизни - это должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. Необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, не отпуская из своего кабинета, пока не будет оценена степень риска проинформировать родителей, в случае необходимости проконсультироваться у специалистов-медиков (по телефону).

• **Активная предварительная подготовка.** Она реализуется через активные действия: собирание информации об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства) через анализ специфической литературы или интернет, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни и т.п.

Раннему выявлению подростков с эмоционально-поведенческими нарушениями и суицидальным риском способствует навык наблюдения. Дети и подростки, попавшие в кризисную ситуацию, меняются. Изменяется эмоциональная составляющая, поведение, внешний вид, отношения с одноклассниками и друзьями, интересы и др.

Внешние и поведенческие ключи суицидального риска:

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Гипомимия (повышенная, часто неестественная активность мимики лица).
- Амимия (отсутствие мимических реакций).
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
- Двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, чувство «бесчувствия».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).

- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.
- Оценка собственной жизни, пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание о неприятных событиях прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- Расширение зрачков, сухость во рту ("симптомы сухого языка"), тахикардия, повышенное АД, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, ощущение комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

Словесные ключи (что проговаривает ребенок):

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь, наконец?» и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Что могут увидеть педагоги: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (притом, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах предметных тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Рекомендации классному руководителю, социальному педагогу по ведению беседы при работе с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению

- Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит с ребенком для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажется, что с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно - грустный, задумчивый, отрешенный... у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь».
- В то же время разговор должен быть уверенным.
- К разговору стоит подготовиться.
- Следует показать ребенку, что не смотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.
- Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка обратиться за помощью - к школьному психологу либо родителям. Это должно так же происходить без сильного давления, но настойчиво.

Алгоритм действий классного руководителя, социального педагога при работе с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению

- Если классный руководитель/соц.педагог заметил у ребенка признаки суицидального/аддиктивного поведения, можно попросить ребенка задержаться в классе и провести с ним спокойную, по возможности доверительную беседу. Далее стоит деликатно отправить ребенка на консультацию к школьному психологу, который сможет дать квалифицированную помощь, выяснить причины такого поведения, побеседовать с родителями и посодействовать в поиске квалифицированных врачей и психологов.
- Если же психолога в школе нет, после беседы с ребенком следует провести беседу с родителями так же максимально спокойно. Родителям надо объяснить, что в данном случае возможно только спокойное поведение, никаких обвинений и скандалов, и, тем более, игнорирования изменений в поведении ребенка.
- Рассказать родителям «Алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному и аддиктивному поведению».

Алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному и аддиктивному поведению

- Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.
- Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос - такой способ не будет иметь необходимого результата,

так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет, или же родитель таким образом может попросту добиться рецидива.

- В то же время все ваши подозрения и претензии вы должны предъявлять ребенку уверенно, возможно даже жестко. Это даст ребенку понять, что его контролируют, и все, что с ним происходит, не остается без внимания родителей.
- К такому разговору стоит тщательно подготовиться. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с указанием дат.
- Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.
- В случае, если вы подозреваете своего ребенка в употреблении ПАВ, то наиболее вероятно, что в результате первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков. В этом случае следует сказать примерно следующее: «Я тебе верю, и все же ты понимаешь, что наркоманов вокруг очень много, и я беспокоюсь за тебя и твое будущее, тем более, что в последнее время ты начал вести себя необычно. Мы хотели бы, чтобы ты прошел экспертизу для того, чтобы убедить нас в нашей неправоте и успокоить. Это будет лучше, чем любые слова и обещания. Если тесты докажут, что мы неправы, то мы извинимся за наши подозрения и успокоимся».
- Важно, чтобы наркологическая экспертиза была проведена в течение трех суток после эпизода, который вы расцениваете как состояние наркотического опьянения.
- Если же у ребенка наблюдается суицидальное поведение, конечной целью разговора станет договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. И все же нам кажется, что тебе стоит так же обратиться за помощью к специалисту, который будет беспристрастен и опытен в решении таких вопросов».

Методические материалы для организации профилактической деятельности в общеобразовательной организации

Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации. Министерство просвещения Российской Федерации - 2020.

Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации. Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей». Москва – 2019.

Профилактика саморазрушающего поведения детей и подростков в общеобразовательной организации [Текст] : методические рекомендации / под общ. ред. Е.В. Каткиной, О.В. Суроудиной, М.В. Губиной. - Ульяновск: МБОУ Центр «Росток», 2019. - 112 с. - ISBN

Реестр рекомендуемых программ психологической диагностики, коррекции и развития СПП МБОУ Центр «Росток»

Наименование	Цели и задачи	Ссылка
Модульная программа «Личностные перспективы» по формированию универсальных учебных действий у обучающихся 7-9 классов	Цель: оказание психолого-педагогической помощи обучающимся в формировании универсальных учебных действий в образовательной организации. Задачи: 1.развитие личностных УУД; 2.развитие регулятивных УУД; 3.развитие познавательных, исследовательских действий; 4.развитие коммуникативных действий.	https://drive.google.com/file/d/1Ja3lWcIMnvNNw2eY8EtnJGU7xQG3cQaw/view?usp=sharing
Модульная программа «Личностные перспективы» Коммуникативные УУД	Цель: развитие навыков конструктивного общения в классе, группе через определение психологической ниши каждого ученика, участника тренинга. Задачи: 1.демонстрация индивидуальных особенностей человека; 2.определение психологической ниши каждого ученика в классе; 3.мотивация на совместную конструктивную деятельность.	https://drive.google.com/file/d/1IPDwHypQ-en1tz0W6scG_dPik-P9oMmy/view?usp=sharing
Модульная программа «Личностные	Цель: развитие саморегуляции, развитие отдельных ее	https://drive.google.com/file/d/1Y4FvdB

перспективы» Регулятивные УУД	компонентов: планирования, моделирования, программирования, оценки результатов. Задачи: 1. осознание необходимости построения жизненных перспектив; 2. разработка способов и путей их достижения; 3. активизация поиска средств и способов для успешного достижения цели; осознание своей жизненной позиции. 4. развитие уверенности, формирование своих взглядов, адекватной самооценки, отработка навыков положительного отношения к себе; 5. осознание своего внутреннего состояния, повышение способности к преодолению внутренних и внешних препятствий, осознание и положительное ожидание будущего.	WkEECnmyI4VmNHmz989umtPKr7/view?usp=sharing
Модульная программа «Личностные перспективы» Личностные УУД	Цель: развитие личностных УУД. Задачи: 1. обеспечение школьника средствами самопознания; 2. повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности, укрепление у него чувства собственного достоинства; 3. развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в	https://drive.google.com/file/d/1OyLqOmMwOTzsnmxSsaHGZkdLuRL8DI-/view?usp=sharing

	учебе, других видах деятельности, в общении; 4.формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, и обеспечение необходимыми психологическими средствами; 5.формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.	
Модульная программа «Личностные перспективы» Познавательные УУД	Цель: обеспечение выполнения требований ФГОС ОО – способствовать успешному усвоению знаний, умений и навыков учащимися и формированию у них картины мира и компетентностей в любой предметной области познания. Задачи: 1.развивать мыслительные операции, критическое мышление. 2.синхронизировать работу полушарий. 3.способствовать улучшению запоминания. 4.повышать устойчивость внимания. 5.формировать позитивное восприятие мира и окружающих. 6.улучшать взаимоотношения учащихся с окружающими. 7.тренировать внимание к слову, делать умозаключения на основе аргументации.	https://drive.google.com/file/d/1apv1lzqA_CxiEUt8PpTaaB2EBvnoaZ7S/view?usp=sharing

	8. использовать адекватные языковые средства для отображения своих мыслей.	
Программа психологического сопровождения одаренных детей в образовательном учреждении	Цель: выявление и развитие одарённых детей в условиях образовательной организации. Задачи: 1. выявление одарённых детей; 2. развитие поисковой активности, мыслительной деятельности и дивергентного мышления; 3. создание условий для совместной деятельности детей и родителей.	https://drive.google.com/file/d/1ApV9vjosfBpkFRpp_xFEeez7XGTWXA2/view?usp=sharing
Курс «Мой выбор»	Цель: первичная профилактика наркозависимости через самопознание, самовоспитание, повышение уровня жизненной компетентности школьников и выработку навыков здорового стиля жизни. Задачи: 1. формирование здорового жизненного стиля и личностных ресурсов, препятствующих злоупотреблению наркотическими и другими психоактивными веществами; 2. информирование о действиях и последствиях злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами, связи злоупотребления наркотиками с особенностями личности; 3. развитие личностных ресурсов, способствующих	https://drive.google.com/file/d/101g-wf6wCUumgGN47Wmlyxh-GBPgMxpC/view?usp=sharing

	формированию здорового жизненного стиля; 4.развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего злоупотреблению психоактивными веществами; 5.формирование у подростков первичных умений анализировать любую социальную ситуацию, представляющую возможность делать выбор, принимая на себя личную ответственность за свое решение.	
Программа тренинговых занятий для подростков по профилактике суицидального поведения «Мы выбираем жизнь»	Цель: способствовать профилактике аутоагрессивного и девиантного поведения у подростков путем формирования у подростков умения анализировать социальную действительность, делать обоснованный выбор, принимать на себя ответственность за свое решение. Задачи: 1.развитие Я-концепции и позитивного отношения к себе; 2.развитие морального сознания и ориентировки учащегося в сфере нравственно-этических отношений, ценности жизни человека; 3.развитие навыков самоконтроля и самооценивания; 4.развитие навыков эффективной коммуникации (учёт разных мнений, овладение средствами решения коммуникативных задач;	https://drive.google.com/file/d/1_Y0c19WV7XG2pDj4ULWZKv9qedGznsZ/view?usp=sharing

	5. умение договариваться, находить общее решение, разрешать конфликты); 6. формирование личностной рефлексии.	
Программа психологического сопровождения всех субъектов образовательного процесса в период подготовки и сдачи экзаменов	Цель программы: оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ГВЭ и ЕГЭ. Задачи программы: 1. развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления. 2. уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции. 3. содействие адаптации учащихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ. 4. создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.	https://drive.google.com/file/d/1knyfDmYkVYUmOtgKM-BN-m3UBO7tViAr/view?usp=sharing
Психодиагностическая методика «Изучение склонности подростков к отклоняющемуся поведению» (СОП)	Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным	https://drive.google.com/file/d/1RvIBIHvXJ0ibYiEmceus5jdx2gBncZb/view?usp=sharing

	для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых. Ее следует применять для детей подросткового и младшего юношеского возраста (выборка стандартизации 14-17 лет).	
--	---	--