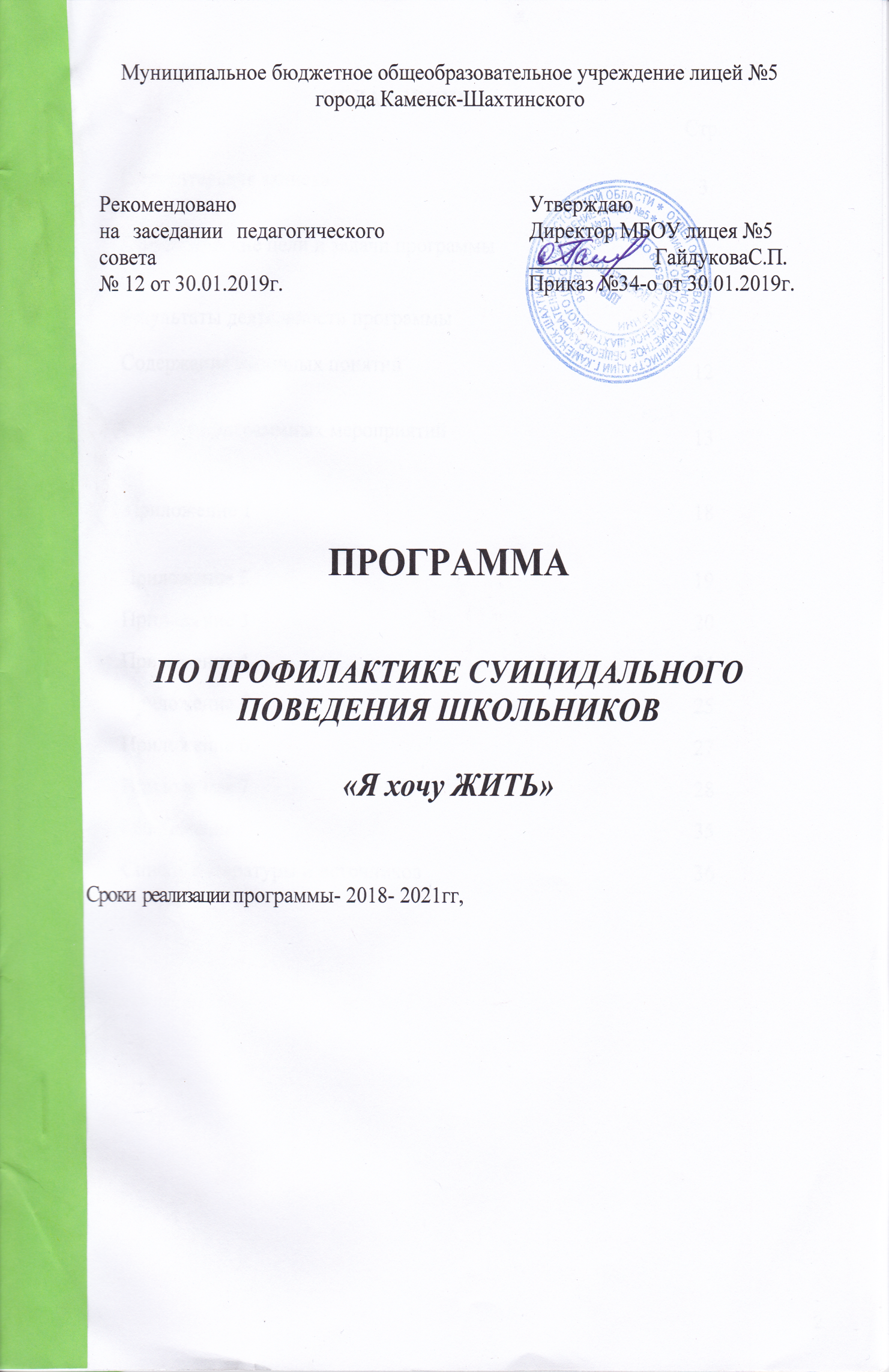
**

|  |  |
| --- | --- |
| **ОГЛАВЛЕНИЕ** |  |
|  | Стр. |
|  |  |
| Пояснительная записка | 3 |
|  |  |
| Стратегические цели и задачи программы | 4 |
|  |  |
| Результаты деятельности программы | 13 |
|  |
| Содержание основных понятий | 12 |
|  |  |
| Система программных мероприятий | 15 |
|  |  |
| Приложение 1 | 18 |
|  |  |
| Приложение 2 | 19 |
| Приложение 3 | 20 |
| Приложение 4 | 24 |
| Приложение 5 | 25 |
| Приложение 6 | 27 |
| Приложение 7 | 28 |
| Приложение 8 | 35 |
| Список литературы и источников | 36 |

**Пояснительная записка**

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционнойработы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастныхгрупп в общеобразовательном учреждении.

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

**Основание для создания программы:**

Разработка программы по профилактике суицида в школе, является актуальной, так кик впоследнее время участились суицидальные случаи со школьниками во всем мире.

Психологическое воспитание - важнейшее средство духовного здоровья! Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажениесубъективного образа мира, т.е., представлений и отношений к себе и к миру в целом.Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда, ООН за последние годы значительно увеличилось числосуицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровеньсамоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самыхвысоких в мире, Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причинсмертельных случаев ичетвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийствнесовершеннолетними совершается из-за конфликтов инеблагополучия: боязни насилия состороны взрослых, бестактного поведении и конфликтов со стороны учителей,одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих, Вцелом ряде случаевподростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на ихпроблемы ипротестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие отодиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Такжепричиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самихподростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностныйконфликт и т.д.

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

**Стратегические цели и задачи программы**

Миссия программы - научить « жить безопасно»

Основные цели программы:

- в формировании у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательногопостроения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношениймежду собой, другими людьми и миром в целом.

*Основные задачи программы:*

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии,физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.

- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказании экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессовогосостояния.

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося сцелью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающихв психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разныхвозрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы так и в периодтрудной жизненной ситуации.

- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений дляоказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.

- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формированиедетского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не толькособственной личности, но и других людей.

*Основные направления деятельности:*

- Работа с детьми, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющимиближайшие перспективы её преодоления.

- Работа с детьми, нуждающимися в срочной психо-эмоциональной поддержке,

- Работа с неблагополучными семьями.

*Принципы реализации программы:*

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.

- Принцип уникальности личности,состоящий в признании индивидуальностиребенка.

- Принцип приоритета личностного развития,когда обучение выступает не каксамоцель,а как средство развития личности каждого ребенка.

- Принцип **ориентации на зону ближнего развития** каждого ученика.

- Принцип**эмоционально-ценностных ориентаций**учебно-воспитательного процесса.

*Участники программы:*

- учащиеся

- педагогическое сообщество родители

- социальные партнеры - ЦРБ, ПДН

*Задачи учителя и классного руководителя:*

- выбор адекватных средств и методов обучения и воспитания;

- индивидуальный подход к обучению и воспитанию;

- создание эффективного психологического климата в классе;

- влияние на микросоциум (коллектив класса, учебной группы);

- просвещение учащихся;

- мотивация учащихся;

- взаимодействие с семьёй.

Физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ученика должно отслеживаться с момента его поступления в школу. Зачастую суицидальные попытки имеют наследственную природу, поэтому классный руководитель, медработник, психолог, должны изучить личное дело ученика, постараться найти ответы на все вопросы попредставленной схеме (Приложение № 1); регулярно вести картотеку группы подростков суицидально риска. *Помощь педагога в*заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком. Он может увидеть признаки проблемного состояния:напряжение, апатию, агрессивность и т.п.*Педагог может обратить внимание родителей, администрации школы наэтого подростка.* Старшемуподростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

Даже такая роль педагога приносят свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. Осуществляя психопрофилактику суицида, мы должны знать, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию. В связи с этим необходимо осуществлять непрерывнуюпсихопрофилактику, с самого первого класса, учитывая основные виды деятельности учащихся во все школьные психологические периоды (Приложение № 2).

*Задачи родителей:*

- создание необходимых условий для занятий ребёнка;

- создание условий для оздоровления ребёнка,

- формирование морали, социальных установок;

- формирование мотивации;

- передача культурней традиции;

- взаимодействие с учителями в проблемных ситуациях;

- влияние на психологические внутришкольные факторы.

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

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

Реализация программы направлена навыявление подростков с суицидальным поведением,отношения их к своему здоровью и жизни:

Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острыхпсихотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизньтеряет для человека смысл.

Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемуюстремлением лишить себя жизни. При заблаговременной диагностике внутреннейактивности суицидальный актможет быть предотвращени не выйдет в план внешнегоповедения.

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

В категорию детей с суицидальным наведением включаются те, чье поведение и активностьнаносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью. Этот термин сейчас активнообсуждается в психиатрии и психотерапии. Авторы вслед за 3. Фрейдом ищут в человекеглубинныйинстинкт смерти,саморазрушения.

*К самодеструктивному поведению относятся осознанные акты поведения, прямо иликосвенно, немедленно или в отдаленном будущем ведущие человека к гибели.*Такое поведениедемонстрируютнаркоманы, алкоголики, самоубийцы. Сложность этой категории людейзаключается в том, что*ихповедение достаточно осознанно.*Они представляютпоследствия своего поведения и практически осознанно продолжают злоупотреблятьопасностью.

Помочь детям и подросткам, имеющим: эту тенденцию личности можно лишь только в томслучае, если хорошо понимать причины, приводящиек пренебрежению жизнью. Лучшевсего эти причины видны на группе самоубийц, так как это наиболее явная, отчетливозаостренная форма аутодеструктивного поведения.

Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям.Различают внешние и внутренние суицидальные проявления.

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

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

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

* суицидальные попытки - целенаправленные акты поведения, направленные налишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
* завершенный суицид; действия заканчиваются гибелью человека,

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

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

*Предпосылкой аутодеструктивного поведения и суицида*в частности является*апатия,неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности врезультате психической травмы.*

Однако наличие психотравмирующей ситуации - недостаточное условие для проявлениясуицида. Вторая составляющая — личностные особенности суицидента. Многие авторыобнаруживаютрядособенностейличности, не позволяющей ейадекватно реагировать нажизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят:напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ отпоиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроле, неумение ослабитьнервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта.Психодиагностика этих параметров - важная составляющая мероприятий по профилактикесуицида.

У подростков суицид чаще встречается при таких акцентуациях: «стероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический. Фоном является высокий уровень агрессивностиподростка,

И возрасте до 19 лет процент умерших от суицида составляет 4% от других возрастныхгрупп суицидентов. Однако у подростков много так называемыхпарасуицндальныхпоступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальныемысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. Действия подростковнаправляются не на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальныхотношений.

У суицидальных подростков есть отягощенное социальное окружение: неблагополучнаясемья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида, какправило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживаниенесправедливого обращения и т.п.

Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов,психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантностьэмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумениепротивостоять житейским трудностям.

Психологический смысл подросткового суицида - крик и ни мощи, стремление привлечьвнимание к своему страданию, Настоящего желания нет, представление о смерти крайненеотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна,отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказатьобидчиков.

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

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

Учитывая актуальность профилактики суицида, многие задаются вопросом; нельзя лизаранее распознать суицидента и помешать его намерению? Абсолютно точных признаковсуицидального риска нет, но наиболее общими являются:

* Признаки замышляемого суицида. К ним относятся; разговоры на темысамоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей илисобственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни,рассуждения обутрате смысла жизни, письма или разговоры прощальногохарактера.
* Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств вблизком окружении, особенно родителей идрузей; максималистические чертыхарактера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, делениемира на белое и черное.
* Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее внеблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потерядорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.
* Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям:депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близкомокружении, истощен ноет ь физического или психического плана, неопытность инеумение преодолевать трудности.

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

* тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее наподъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
* затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинамикатаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
* напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированнойагрессией;
* депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит отобязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение,сонливость;
* выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливаянеуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой,вызывающим поведением, дерзостью;
* тяжело протекающийпубертат с выраженными соматическими эндокринными инервно-психическими нарушениями;
* употребление алкоголя, токсикомании, наркоманим.

**Внешние обстоятельства суицидального подростка:**

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

**Содержание основных понятий:**

*Покушение на самоубийство*- это однородная деятельность человека, не закончившаясялетальным исходом по различным обстоятельствам,

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

*Социальная среда*- человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, котороеоказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством егоформирования и самореализации.

*Суицид*- самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий кнему более широкий ряд феноменов аутоагрессиии саморазрушения следует отнести кформам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующиеофициально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам),

*Суицидальная попытка* - это целенаправленное оперирование средствами лишения себяжизни, не закончившееся смертью.

*Суицидальное*поведение- волевые действия личности, конечной цепью которых являетсяпокушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально - психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

*Суицидальные замыслы*- это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденцияк самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана еёреализации.

*Суицидальный риск*-склонность человека к совершению действий, направленных насобственное уничтожение.

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

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

**Содержание основных понятий:**

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

**Достоинства настоящей программы:**

♦ В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, дляформирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждогоученика;

♦ В имеющихся возможностяхдля оказания помощи классному руководителю,учителю-предметникустроитьучебно-воспитательнуюработу в системе,сучетомпсихологических и возрастных особенностей учащихся;

♦ В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологическихпроблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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

**Результаты деятельности программы**

***Учащиеся и выпускники школы***

должны знать:

* Главная ценность жизни- Это здоровье и жизнь, за которое отвечает сам человек.
* О необходимости регулярных профилактических осмотров с целью предупреждения ираспознавании заболевании на ранней стадии.
* О заболеваниях, передающихся поповым путем и способах их предупреждения.

должны уметь:

* Противостоять психологическим перегрузкам.
* Оказать первую доврачебную помощь пострадавшим.
* Обеспечить адекватные физиологические потребности и индивидуальные особенностиорганизма.
* Контролировать собственные поведенческие реакции, а также нести персональнуюответственность за собственное поведение и здоровье.
* Оценивать адекватно различные обстановки, вести себя правильно, в психологическинеблагоприятных условиях.
* Иметь устойчивую мотивацию на ту или иную психологическую активность.
* Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей.

должны иметь:

* Сформированную точку зрения на вредные привычки (табак, алкоголь, наркотики,психотропные вещества).
* Потребность соблюдения правил личной гигиены.
* Устойчивую положительную мотивацию на достаточный уровень двигательнойактивности и закаливание организма.
* Навыки позитивного отношения к людям.

**СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
| **Просвещение и профилактика** | | | |
| Учащиеся | | | |
| 1 | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и ихсемей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | в течениегода | кл.  руководитель, педагог-психолог |
| 2 | Составление базы данных по социальнонеблагополучным семьям | Сентябрь | Зам директора по ВР |
| 3 | Проведение индивидуальных профилактическихмероприятий с семьями социального риска | в течениегода | кл.руководитель, педагог-психолог. Зам директора по ВР |
| 4 | Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей(летний оздоровительный лагерь) | каникулярное время | кл.  руководитель,  Зам директора по ВР |
| 5 | Организация работы по профилактикепрофессионального выгорания | в течениегода | педагог-психолог |
| 6 | Психологические классные часы:  В поисках хорошего настроения (1 к л)  Профилактика курения (2 кл)  Как научиться жить без драки (3 кл)  Учимся снимать усталость (4 кл)  Толерантность) (5 классы)  Как преодолевать тревогу (6 класс)  Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.)  Стресс вжизни человека. Способы борьбы со стрессом (8кл.)  Грани моего Я (9 кл)  Я - он + они = мы (10 кл)  Способы саморегуляции эмоционального состояния (11кл)  «Как сказать Нет!» (8 кл.)  Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания. | октябрь  ноябрь  ноябрь  январь  сентябрь  февраль  декабрь  октябрь  февраль  январь  март  февраль  апрель | к л.рук.  к л.рук,  к л.рук,  к л.рук.  к л.рук,  к л.рук,  к л.рук.  пед.-психолог  кл. рук,кл. рук.  пед.-психолог  пед.-психолог  пед.-психолог  пед.-психолог  Зам директора по ВР  пед.-психолог |
| 7 | Правовые классные часы:  Что ты должен знать об УК РФ (6 - 8 кл.)  Уголовная ответственность несовершеннолетних (8 — 11кл.)  Знаешь ли ты свои нрава и обязанности (5-9 классы) | сентябрь,  октябрь | Зам директора по ВР |
|  | ноябрь |  |
| 8 | Психолого-педагогическая поддержка обучающихсяк выпускным экзаменам (тренинг 9 кл) | март - апрель | кл.руководительпед.-психолог |
| 9 | Игра для учащихся 5-х классов «Колючка» (интеграция«отверженных») | октябрь | кл.руковод.пед.-психолог |
| 10 | Игра «В чём смысл жизни?» (10кл) | февраль | кл.руководитель |
| 11 | Гр. занятия поформированию социальных навыков инавыков здорового образа жизни «Я и мой выбор» | в течениегода | кл.руководитель |
| 12 | Психокоррекционная группа с неадаптивными  детьми (5кл.) | октябрь - ноябрь | пед-психолог |
| 14 | Диспут для подростков «Успех вжизни» | декабрь | педагог-психолог |
| 15 | Организация работы группы для подростков «Поверь всебя» | январь | педагог-психолог |
| Педагоги | | | |
| 1 | Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха» | октябрь | Зам директора по ВР |
| 2 | Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться» | ноябрь | пед.-психолог |
| 3 | Семинар классных руководителей «Некоторые причины иформы проявления невротических расстройствусовременных старшеклассников» | декабрь | завуч ноBP |
| 4 | Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся» | январь | педагог-психолог  кл.руководитель, |
| 5 | Семинар классных руководителей «Психологическийклимат в классе» | февраль | Зам директора по ВР |
| 6 | Семинар классных руководителей «Профилактикаконфликтных ситуаций иработа сними» | март | Зам директора по ВР |
| 7 | Семинар-практикум «Методы разрешения педагогических конфликтов | по плану | Зам директора по ВР уполном.по правам ребенка |
| Родители | | | |
| 1 | Родительский лекторий:  -Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник) -Нашиошибки в воспитании детей  -Шаги общения  -Психологические особенности периода адаптации, формыродительской помощи и поддержки  -Тревожность и её влияние на развитие личности  -Трудный возраст или советы родителям  -Что такое суицид и как сним бороться (среднее и старшеезвено)  -Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта  -Чем икак увлекаются подростки  -Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и  бродяжничества  -Уголовная ответственность несовершеннолетних -Как помочь ребенку справиться с эмоциями | но плану, позапросу | кл.руководителиЗам директора по ВР  пед.-психолог |
| 2 | Диспут «Позитивное и негативное в поведении ребенка:как к этому относиться» | по плану | педагог-психолог  Зам дир |
| **Диагностика** | | | |
| Учащиеся | | | |
| 1 | Исследование социального статуса | ежегодно | кл.руководитель |
| 2 | Исследование уровня адаптации | по плану | пед.-психолог |
| 3 | Исследование уровня тревожности | по плану | пед.-психолог |
| 4 | Шкала социально психологической адаптации (СПА) 9 КП | по плану | пед.-психолог |
| 5 | Опросник Басса-Дарки (агрессия, чувство вины) | по запросу | педагог-психолог |
| 6 | Оценка способов реагирования наконфликтные ситуации | по запросу | кл.руководитель |
| 7 | Склонность к отклоняющемуся поведению | дети группы риска | соц.педагог |
| Родители | | | |
| 1 | Опросник для родителей - диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин | по запросу | педагог-психолог |
| 2 | Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин) | по запросу | пед.-пснхолог |
| **Коррекция** | | | |
| 1 | Занятие «Ты и я - такие разные» - для подростков 5-6класс | октябрь | кл.руководитель, педагог-психолог |
| 2 | Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс | ноябрь | педагог-психолог |
| 3 | Занятие по повышений) самооценки «Нарисуй подароксамому себе» | декабрь | к л .рук |
| 4 | Тренинг уверенности (для старшеклассников) | февраль | пед.-психолог |
| 5 | Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все»(для старшеклассников) |  | соц. педагог |
| 6 | Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь» |  | педагог-пснхолог  к л .рук |

Приложение 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Факторы суицидального риска** | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Врожденные** |  | **Индивидуально-**  **психологические** |  | **Приобретенные** | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **В семье** |  | **В школе** |  | **В сфере общения** |  | **В сфере досуга** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наследственные психические, нервно-  психические заболевания  Тяжелые  эндогенные  заболевания  Случаи  самоубийств у близких родственников |  | Высокая тревожность, агрессивность, эмоциональная нестабильность, замкнутость, депрессия, неадекватная самооценка, недовольство внешностью, способностями, Тяжелое переживание возрастных  кризисов;  Акцентуированное поведение;  Трудности  Адаптации к социуму,  коллективу;  Отсутствие цели в жизни |  | Деструктивное  воспитание  Наркомания  Алкоголизм  право­нарушения.  Неполные семьи,  Смерть родного человека  Отсутствие теплоты и взаимо­понимания в семье |  | Конфликты с педагогами, классным руководителем,  администрацией,  одноклас­сницами  Страх несоответствия ожиданиям окружающих  Ошибки в воспитательной,  Учебной деятельности |  | Нарушения  социальной  адаптации  Неразвитые навыки общения  Попаданиепод чужое влияние  Насмешки,грубое слово |  | Литературные музыкальные,  философские увлечения  Религиозные, идеологические секты  СМИ, подражание кумирам  Однообразие, скучная жизнь, отсутствие интересов и увлечений  Интерес к смерти |

Приложение № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Класс** | **Основные виды деятельности сучащимися** | **На что обратить внимание** |
| 1 | 1 -4 | Становление и развитие самооценкиучащихся.  В 9 лет, как правило, проявляетсяинтерес к смерти. | Естественно, если в этом возрасте  самооценка слегказавышена.  Рискованные поступки могу тсовершаться из-за интереса к смерти. |
| 2 | 5 | Адаптация к среднему звену. Активизация интереса к коллективнойдеятельности. | Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка |
| 3 | 6 | Активизация интереса к эмоционально-волевой сферечеловеческой жизни | Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы;  Рефлексия понятий «герой, героизм,патриот» |
| 4 | 1 | Резкое падение самооценки,повышениеагрессивности,тревожности, ранимости,неадекватности реагирования вобщении | Развитие навыков общения,Формирование навыковсаморегуляции, реализацияпотребности в эмоциональнойподдержке со стороны взрослых(семьи, педагогов) |
| 5 | s | Незначительное снижение тревожности и агрессивности сочетается снестабильной самооценкой;Активизация сферы профессиональныхинтересов | Развитие навыков общения;  формирование навыковсаморегуляции; первичное  исследование сферыпрофессиональных интересов |
| 6 | 9 | Активизация сферы профессиональныхинтересов; рост потребностей впсихологических знаниях о себе; поискцелей и смысла жизни: просыпаетсяконфликт «отцов и детей» | Психологическая, педагогическаяподготовка учащихся к профильномувыбору;  Обучение построению жизненныхперспектив и планов с учетомпсихологических знании о себе |
| 7 | 10-11 | Профессиональное самоопредeление.Раздумья о любви, О семейныхотношениях  Юношеский максимализм, идеализм,высокий уровень критики жизненногоустройства, радикальность мнений ипоступков  Появление собственной внутреннефилософии, отношения к жизни и еесмыслу | Нетрадиционные педагогические ипсихологические приемы обучения,общения, воспитания.Готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставятперед ним учащиеся |

Приложение № 3

Психотерапевтическия сказка «Коряга ».

**Цели:**Диагностикаи коррекция само принятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Задание:С закрытыми глазами прослушать скачку и придуматьсвой конец.

Давным-давноводном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами истройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а онаскрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку. Как ей было обидно!(Метафорический кризис: непринятие своей уникальности, так как сравнение идет себя сдругими: она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность) Однаждывлес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их вгрузовик и увозили на мебельную фабрику, «Счастливчики,.. », - думала Коряга, завидуяэтим деревьям, - «Изних изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей иприноситьим пользу, ая такая никому не нужна. Такисгниювэтом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...», (Метафорический кризис: обида, зависть, крушениенадежд)

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил полесу и набирал хворост дляобогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежаласреди зарослей травыидумала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старикобратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее,и положилв свою телегу, Ей предстояло сгореть без следа, если несчитать золы, да и ту выметут", выкину!" и позабудут,.. Но, не смотря наэто,она была счастлива!(Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «но самоубийство», мы «сгораем»)В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда,тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословитьи хихикать но поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годыстраданий и издевательств ...(Бессознательные процессы)

В довершение всех унижений телегу неожиданно тряхнуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! Отстраха перед тем, что же с нейпроизойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни(Долгая пауза). (Метафорический кризис: шанс изменишь жизнь)Она упала в море. «Что что? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающестянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего надводой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны,словно любимое дитя, убаюкивали Корягу,.. Она по-другому увидела этот мир: вокруг небыло никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одни такая,,.,единственная... И на душе у нее стало радостно н Спокойно (Пауза) (Метафора: Вода ишторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, онпопадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанспоменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял самоощущениеКоряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стаю спокойнее - именно кризис принесоздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у насстановится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходятвидоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь ине превратишься в труху. До чего жебессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметноуснула под равномерный шорох волн. Наповерхность ее ствола вышла морская соль, ипостепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики...(Аналогичныеобучающие ситуации.Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ееподняли. Корягаувидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо!Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она неслыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно изаботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес еедомой, отшлифовал ипокрыл лаком. (Метафора: признание индивидуальности; придача«товарного вида»)

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где быломного народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественнойценностью,.. (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различныеконкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ееизысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделанаспециальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостноулыбающиесялица и вслушиваясьв восторженные похвалы посетителей, которые старалисьневзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы,

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обреласмысл. До чего же мне хорошо и спокойно». (Метафора: торжество)

Анализ впечатлений учащихся. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой сюжет вызвал наибольший отклик в вашей душе? Какую выпридумали концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это истории про открытие уникальности Коряга, Она учит нас самопринятию. А,что такое самопринятие, по вашему мнению?(Ответы учащихся с последующимобобщением психолога).

Приложение № 4

Игра «Выйди из круга».

Цель:Определенна способности находить выход из сложных ситуаций, умении не терятьсяв испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это труднаяработа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, всевстают в круг и берутся та руки. Желающий входит в круге задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тог, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеетжелания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать.Тот, кто выпустил, ничем не рискует-: следующий войдет' в круг пожеланию. Круг нежелезная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажетсвоежелание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит заэтим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знаетсвою ценность иготов за нее бороться. И этот Крут - прекрасная диагностика жизненногостиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянноулыбается и делает вид, что ничего не происходит-, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-тоидет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может покачать учащимся, что Одним излучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебяуслышать, при этом необходимо стоять не между рук, аперед человеком, близко к нему,положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этогонеобходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Приложение № 5

Дискуссия па методу Джеффа.

Учащимся зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения, но каждому из них, встав под табличку «ЗА» водном углу комнаты, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу.

Утверждения:

- Судьба, определенно, не справедлива ко мне;

- Лучше вообще не жить, чем жить плохо;

- Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;

- Если мои родные не пытаются меня понять и принять, них могу наказать тем, что покончу с собой - пусть знают!

- Суицид - это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует обсуждению и анализу различных мнений ребят по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? (Размышления и ответы учащихся)

Психология самоубийства есть: прежде всего, психология безнадежности, обиды, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир; психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Причин самоубийства множество. Люди убивают себя из-за несчастной любви, от сильной страсти или не сложившейся семейной жизни, от бессилия и позора, бесчестия; от потери состояния и нужды; убивают, чтобы избежать измены и предательства; от безнадежной болезни и страха, мучительных страданий. Психология суицида так странна, что бывали случаи, когдалюди убивали себя из-за страха заразиться холерой. В этом случае они хотели прекратить невыносимое чувство страха, которое страшнее смерти. Самоубийство может совершаться по мотивам эстетическим, из желании умереть красиво (хотя, что уж там красивого?), умереть молодым, вызвать к себе особую симпатию.

Иногда самоубийство может производить впечатление силы. Нелегко покончить с собой, нужна безумная решительность. Но в действительности самоубийство не есть проявление силы человеческой личности, оно совершается нечеловеческой силой, которая совершает за человека этот чудовищный поступок. Верующие считают, что самоубийство есть малодушие, отказ проявить духовную силу, это измена жизни и ее Творцу.

Приложение № 6

**Практикум « Тренинг разрешения проблемных ситуации».**

Цели:Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложныхситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблемконструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь впостроениистратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим всложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях: существует много. Очень непростосразупонять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться ивыбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможностьпройтинекую подготовку в «полевых условиях».

Приложение № 7

**ШКАЛА СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ (СПА)**

СПА состоит из 100 суждений:

37 - соответствуют критериям психологической адаптированное;

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

26- нейтральны (шкала лжи).

ИНСТРУКЦИЯ: Перед вами высказывания с поведении человека, его мыслях,переживаниях. При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может бытьотнесенок вам и обведите или впишите в бланк одну из цифр (oт I до 7) в зависимости оттого, в какой степени это характерно для вас:

* совершенно ко мне не относится;
* не похоже на меня;
* пожалуй, не похоже на меня;
* не знаю;
* пожалуй, похоже на меня;
* похоже на меня;
* точно про меня,

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ

-Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.

-Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и япредставляясь перед ними, прячу свое лицо под маской.

-Я во всем люблю состязания, соревнования, борьбу.

-Я предъявляю к себе большие требования,

-Я час то сам ругаю себя за ТО, что делан),

-Я часто чувствую себя униженным.

-Я сомневаюсьв том, что могу понравиться кому-нибудьиз девочек (мальчиков).

- Я всегда сдерживаюсвои обещания.

- У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.

- Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.

- Я сам виноват в своих неудачах.

- Я ответственный человек. На меня можно положиться,

- У меня чувство безнадежности. Все напрасно...

- Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.

- Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.

- У меня мало своих собственных суждений и правил.

- Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращатьсяот мечты к реальности.

-У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даюспуску. А то вдруг застряну на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику...

-Трудносдерживать себя в таких случаях.

- Я умен управлять собой и своими поступками -заставлять себя, разрешать себе, запрещать.

- Самоконтроль для меня - не проблема.

- У меня часто портится настроение, находит уныние, хандра.

- Меня не очень волнует то, что касается Других.

- Я сосредоточен на себе, занят сам собой.Люди, как правило, нравятся мне.

- Я легко, свободно, непринужденно выражаю то.что чувствую.

- Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.

-Мнесейчас очень не по себе. Хочетсявсе бросить, куда-нибудь спрятаться.

- Обычно я легко лажу с окружающими.

-Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.

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

- В душе я оптимист, я верю в лучшее.

- Я неподатливый, упрямым. Таких, как я, называют" трудными людьми.

- Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей т очки зрения они этого заслуживают.

- Чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действоватьсамостоятельно.

- Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относится, я нравлюсь им.

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

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

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

- Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.

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

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

- Я чувствую антипатию к тому, что окружает меня.

- Я доволен.

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

- Я чувствую вялость, апатию: нее, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.

- Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.

- Разозлившись, я нередко выхожу из себя.

- Я часто чувствую себя обиженным.

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

- Бывает, что я сплетничаю.

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

- Это довольно трудно - быть самим собой.

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

- Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле.

- Вместо того, чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад. Словом, неотличаюсь реалистичностью,

- Я терпим в своем отношении к людями принимаю каждого таким, какой он есть.

-Я стараюсь не думать о своих проблемах.

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

Я стеснительный, легко тушуюсь.

- Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести делодо конца.

- Я чувствую внутреннее превосходство над другими.

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

- Я боюсь того, что подумают обо мне другие.

- Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я Считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.

- Я презираю себя сейчас.

- Мне не хватает духу встретить лицом к лицу трудности ИЛИ ситуацию, которая грозитосложнениями, неприятными переживаниями.

- Я просто не уважаю себя.

- Я по натуре вожак и умею влиять на других.

- В целомя хорошо отношуськ себе.

- Я настойчивый, напористый, уверен всебе.

- Яне люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозятстать окончательными,

- Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.

- Я в какой-то растерянности, все спуталось, смешалось у меня.

- Я удовлетворен собой.

- Я неудачник, мне не везет,

- Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.

- Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.

- Ястойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девчонками. (Я не люблюмальчишек, презираю всякое общение с ними.)

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

- У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно бы встревожиломеня.

- Я умею упорно работать,

- Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения кокружающему становятся более взрослыми.

- Случается, чтоя говорюо вещах, в которых совсем неразбираюсь.

- Я всегда говорю только правду.

- Я встревожен, обеспокоен, напряжен.

- Чтобы заставить меня что-нибудь сделать, надо как следует настоять,и ясоглашусь, уступлю.

- Я чувствую неуверенность в себе.

- Я часто бываю, вынужден защищать себя, строить доводы, которые меняоправдывают и делают мои поступки обоснованными.

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

- Я умный,

- Иной раз я люблю прихвастнуть,

- Я безнадежен. Принимаю решения и ту т же их нарушаю. Презираю своебессилие, а с собой поделать ничего не могу, У меня нет волн и нет воли еевырабатывать,

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

Я никогда не опаздываю.

- У меняощущениескованности, внутренней несвободы.

- Я отличаюсь от других,

- Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.

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

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

- Мои силы и способности вполне не соответствуют тем задачам, которые ставитпередо мною жизнь*.* Ясо всем могу справиться.

- Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случаеснисходительны, просто терпят меня,

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

- Все мои привычки я считаю хорошими.

КЛЮЧ

Показатели адаптированности (И +) — высказывания:

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

Показатели дезадаптированное (И -)- высказывания:

2, 6, 7, 13, 16, 17, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 62, 63, 64, 6S, 69, 70,72, 75, 76, 82, 83, 84, S5, 89, 92, 94, 98, 99.

Шкалалжи:

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

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычисляется посуммепозитивных (И +) высказывании, рассортированных школьниками на 5, 6,7 позиции шкалы,инегативных(И -), попавшихв позиции I, 2, 3.

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

Иногда бывает полезным получить показатель дезадаптированности, которыйрассчитывается как сумма позитивных высказываний (И +) распределенных на I, 2, 3позиции, и негативных [И -), занявших позиции 5, 6, 7.И старшем подростковом возрасте средние индексы социально психологическойадаптированности располагаются обычно в пределах 39-44 баллов.

Подобный анализ можно сделать еще по 6 факторам:

ПРИНЯТИЕ - НЕПРИЯТИЕ СЕБЯИ + 33, 35, 55, 57, 71, 73, 79, 87, 93, 94.И- 7,59,62,64,89,94,9Й.

ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ - КОНФЛИКТ С ДРУГИМИИ+ 9, 14,22,26, 53,96.

И- 2, 10,21, 28.40,60, 75.

эмоциональный дискомфорт (тревога, беспокойство или, напротив, апатия)И+ 23,29,41,44,47,77.

И- 6,42,43,49,50,56,82,87.

ОЖИДАНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ (ориентация нато, что достижение жизненныхцелей зависит от тебя самого, акцентируется личная ответственность и компетентность) - ожидание внешнегоконтроля (расчет' на толчокиподдержку извне, пассивностьв решениижизненных задач)

И + 4, 5, I 1, 12, 19, 27, 37, 51, 67, 78, 90, 97.И- 13,25,36,52,57,63,70,72,76.

ДОМИНИРОВАНИЕ - ВЕДОМОСТЬ (зависимость от других)И+ 58,61,65.

И- 16,32,38,68,83,86.

«УХОД» ОТ ПРОБЛЕМЫ

И- 17,18,54,64,85.

Подсчет баллов идет по тон же схеме, что и для коэффициента социально-психологическойадаптированности.

Приложение № 8

Дискуссия ни тему «Кризис, суицид».

Цели: Прояснение уровня информированности учащихся поданной теме, расширениерепертуара конструктивных способов совладающего поведении учащихся в сложныхжизненных ситуациях,

Вопросы учащимся: «Как вы считаете, какова тема нашей сегодняшней встречи?», «Скакими словами у вас ассоциируется понятие «кризис»?» (Катастрофа, стресс, довели н т.п.)В любом случае общим смыслом всех н их ассоциаций является неумение выйти из сложнойжизненной ситуации, душевный кризис.

Кризисные ситуации. Под такими ситуациями мы понимаем не природные катаклизмы,стихийные бедствия, а проблемные, сложные моменты в жизни, трудности, случаи, когдаесть определенный риск для здоровья, эмоционального состояния человека. Кризис можетнаступить после катастрофы, физического насилия, разлуки с дорогим человеком, ухода изжизни близких людей, развода родителей и т.п. Часто к душевному кризису приводитучастие в боевых действиях.

Не всякий стресс выливаете и в кризис, но психоэмоциональный стресс может привести к кризису. Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данныймомент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы учащихся).При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях):тревога Ш, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности кконцентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины,стыд.

Ребята, вспомните, пожалуйста, способы выхода знакомых или незнакомых вам людей изразличных кризисных ситуаций (Ответы учащихся).

Все мы знаем, что в особую исключительную минуту жизни, когда черные волны заливаютдушуи теряется всякий луч надежды, некоторые люди, к сожалению, прибегают к самоубийству (суициду), т.е. к осознанномулишении) себя жизни.

**Список литературы и источников**

http://festival. I sерtembeг.ru/

http: //sigla.rsl.ru/

http: //kursovikna5.ru/7994 primeryshkolnyhanket/index.hlml

1. БережковскаяE, Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час "Как научиться жить без драки" // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков 1"В чем смысл жизни"// Школьный психолог, 2005, №5.
4. Заринова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам//Школьный психолог, 2007, №4 (16),
5. Кардашмна О,, Родионов В., Ступницкая М Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10-11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образажизниШкольный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формыпроявления невротических расстройств у современных старшеклассников//Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е„ Немолот Е. Деловая игра для педагоговсреднего звена "Педагогические приёмы создания ситуации успеха" // Школьныйпсихолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12,16, 19.
9. МешковскаяО.Занятие "Подарок самому себе" // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками "группыриска" "Грани моего Я" // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И, Словарь русского языка. / Под ред**.** Н.Ю.Шведовой.1984.— 797 С.
12. Панченко Н. Занятие "Я + Он + Они = Мы" // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.:А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга ' Манипуляция; игры, в которыеиграют все" // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
15. Савченко М. Тренинг "Уверенность" для учащихся 11 классов // Школьный психолог,2005, №2, 3,4
16. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С -П ,2006.- 176 с.
17. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьныйпсихолог, 2004, №40, 41, 42.
18. Стишенок И. Игра "Колючка"// Школьный психолог, 2006, №11.
19. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляцииэмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
20. Шашкова 3. Ты и я - такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет// Школьныйпсихолог, 2002, №11.