

Содержание:

1. Пояснительная записка……………………………………………………..…3

2. Ожидаемые результаты………………………………………………………17

3. Система программных мероприятий по профилактике суицида...………..29

4. Коррекция склонности к суицидальному поведению………………………34

5. Литература………………………………………………………………...….36

6. Приложение……………………………………………………………………37

Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков в Российской Федерации является одной из главных задач различных служб и ведомств. На фоне демографических проблем в мире вопрос сохранения психического здоровья и жизни подрастающего поколения приобретает особую значимость и социальную направленность.

Психологическое и социальное воздействие самоубийства на членов семьи и общество в целом огромно. Самоубийство одного человека оказывает непосредственное влияние в среднем на шестерых других людей. Если самоубийство происходит в учебном заведении или на рабочем месте, то психологические последствия его сказываются на сотнях людей.

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков является системой общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном и правовом, общественном и экономическом, медицинском, педагогическом, социально-психологическом и др.

Одной из главных целей образования в МБОУ лицее №5 является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Педагогам-психологам приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями.

В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффектности действий.

Нормативно-правовые и методические основания программы

1. Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года).
2. Письмо Минобранауки России от 18.01.2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»

3.Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению, 2018 г.

4.Программа по профилактике суицидального поведения обучающихся. Акимкина О.В., Швечкова Л.В. 2016 г.

5.Программа профилактики и коррекции суицидального поведения «Я — есть!» Барабанов Р.Е. Москва. 2018 г.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся разных возрастных групп.

**Цель программы:**формирование у обучающихся позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых отношений между родителями, сверстниками другими людьми и миром в целом, с самим собой.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

1. Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.
2. Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее*для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее,*личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.
3. Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.
4. Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).
5. Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.
6. Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.
7. Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.
8. Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.
9. Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.
10. Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Первичная профилактическая работа с педагогическим коллективом и родителями для профилактики суицидального поведения у детей. Мониторинг всех детей образовательного учреждения (октябрь/май) для выявления детей группы риска.
2. Работа с обучающимися, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.

3.Работа с обучающимися, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.

Большое значение в теории и практике современной суицидологии придаётся проблеме психологической профилактики суицидальных проявлений. Существует два основных этапа профилактики суицидального поведения: первичная и вторичная.

1. Первичная профилактика суицидального поведения
   * совершенствование социальной жизни людей;
   * устранение социальных факторов, способствующих формированию и проявлению суицидального поведения;
   * воспитание социально-позитивной, ориентированной личности
2. Вторичная профилактика суицидального поведения
   * определение факторов риска и выделение групп профилактического учёта;
   * раннее и активное выявление лиц с нервно-психическими нарушениями;
   * медицинская коррекция выявленных заболеваний и психических нарушений

Комплексная программа профилактики суицидального поведения должна быть направлена на решение следующих задач:

* раннее выявление суицидальных тенденций среди определённого контингента школьников;
* применение необходимых профилактических мер;
* проведение широкой психологической работы среди учащихся;
* пропаганда правовых знаний среди школьников;
* своевременное распознавание и ликвидация состояний, несущих реальную угрозу самоубийства;
* регистрация и учёт покушений и самоубийств.

ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Общая профилактика

Цель - повышение групповой сплоченности в школе.

Мероприятия.

Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

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

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

* Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
* Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
* Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
* Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
* Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Первичная профилактика

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия  
1.Диагностика суицидального поведения

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

* Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
* Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
* Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

1. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.  
   Задачи педагога-психолога на данном этапе:

* Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний
* Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

3. Классные часы, круглые столы, стендовая информация

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

* Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
* Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

С педагогами проводится психопросвещение по вопросам дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о  суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная.

Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

4. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

* Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.
* Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

Вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства.

Мероприятия  
1.Оценка риска самоубийства

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

* Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозится покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
* Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение медицинского работника школы, запрос помощи, оповещение родителей.

Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.

3.Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

Третичная профилактика

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия

1.Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

•    Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Первичная профилактика осуществляется через классных руководителей, учителей предметников, взаимодействия с родителями обучающихся. Два раза в год классными руководителями заполнятся мониторинговая таблица факторов риска, для своевременного отслеживания детей и занесения в базу группы риска по суицидальному фактору для педагога-психолога — по рекомендациям Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей» (Приложение 1).

Признаки суицидального поведения у несовершеннолетних

Для достоверного и своевременного начала работы по предотвращению возможных попыток педагогам, работающим с детьми 13-17 лет, необходимо иметь представление о признаках суицидального поведения.

1. Смерть и самоубийство становятся постоянными темами разговоров.
2. При прослушивании предпочтение отдается траурной или скорбной музыке.
3. Происходит раздача личных вещей, составление завещаний.
4. Ведутся разговоры об отсутствии ценности жизни.
5. Фантазирование на тему своей смерти.
6. Проявляющийся интерес (прямой или косвенный) к возможным средствам самоубийств (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.).
7. Частые прямые высказывания типа «Я не могу этого выдерживать», «Я нет хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
8. Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро это все закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.
9. Приобретение средств для совершения суицида.
10. Приведение дел в порядок, внезапное завершение долгосрочных дел.
11. Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную безнадежность, неуспешность, беспомощность.
12. Написание прощальных писем.
13. Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
14. Несвойственная ранее молчаливость или, наоборот, высказывания со скрытым смыслом, связанным со смертью, символичные высказывания.
15. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
16. Проявление признаков депрессии:

- пониженное настроение, глубокая печаль;

- резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и лабильность, раздражительность, слабость и плаксивость;

- потеря аппетита - переедание;

- повышенная сонливость- бессонница;

- снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание;

- снижение внимания;

- нерешительность;

- апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим живой интерес;

- социальная самоизоляция, отход от друзей, семей, молчаливость;

- негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности;

- пессимистичное отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;

- снижение полового влечения;

- снижение эффективности труда (в учебе, в быту);

- нарастание эмоционального напряжения.

17. Быстрая смена чувств, изменчивость настроения. Синдром тревожно - ажитированного поведения: внешне - подъем, однако с признаками суеты и спешки.

18. Апатия, отсутствие интереса к чему- либо. Бесполезное времяпрепровождение. Депрессия, приступы бессилия, безволия; подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бесполезно проводит время, в поведении сонливость и оцепенение.

19. Паралич действия, который выражается в неспособности планировать и осуществлять текущие дела.

20. Низкая толерантность к конфликтам, нарастание немотивированной агрессивности. Высокая ранимость и бурные реакции на неудачи.

21. Употребление алкоголя, наркотиков, токсикомания.

Такие методы, как лекция, беседа, дискуссия, просмотр и обсуждение художественных произведений, являются известными и используемыми методами. Важно, чтобы методики преподавания содержали элементы интерактивности и привлекали учащихся. Трудности могут возникнуть в связи с формой организации- занятия с элементами тренинга. Технологии проведения тренинга рассчитаны на активное участие каждого учащегося, поэтому необходимо оценивать в каждом отдельном случае протяженность по времени различных форм работы и моделировать процесс занятия (возможно удлинение по времени проведения одного упражнение и сокращение или отказ от проведения другого).

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

Достоинства программы:

* В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
* В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
* В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа достигнет наибольшего эффекта, если будет реализована как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Предотвращение суицидальных попыток.

* Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
* Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
* Формирование компенсаторных механизмов поведения.
* Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

Программа рассчитана на обучающихся с ОВЗ и УО (ИН).

Форма занятий: групповые и индивидуальные.

Полностью коррекционный курс продолжается в течение 11 лет:

* групповые занятия, длительность занятий 40 минут;
* индивидуальные занятия, длительность 20-25 минут;

Порядок упражнений выбирается индивидуально для каждого обучающегося.

Что можно сделать для того, чтобы помочь?

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности*:*суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Вместо того, чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь, таким образом, близкие люди способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», - то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», - то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной? Kaк вы думаете, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, вы говорите...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.

Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа: «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть: «Что с вами случилось за последнее время? Когда вы почувствовали себя хуже? Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

Актуальная психотравмирующая ситуация может возникнуть из-за распада взаимоотношений с супругом или детьми. Человек может страдать от неразрешившегося горя или какой-либо соматической болезни. Поэтому следует принимать во внимание все его чувства и беды.

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у вас раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь зайдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. В недавней истории примером может служить поведение евреев во время холокоста, когда Гитлер стремился их полностью истребить. Перед 1940 годом среднемесячное число самоубийств составляло 71,2. В мае того года, сразу после вторжения нацистов, оно возросло до 371. Люди шли на самоубийства из-за страха попасть в концентрационные лагеря. Евреи, которые не избежали этой кошмарной участи, вначале сохраняли веру в освобождение или воссоединение семей. Пока оставалась хотя бы искра надежды, происходило сравнительно мало суицидов. Когда же война стала казаться бесконечной и начали доходить слухи о расправах гитлеровцев над миллионами людей, то суициды среди узников лагерей приняли форму эпидемии. Еще одна волна самоубийств прокатилась в самом конце войны, когда люди узнали о смерти своих близких или в полной мере прониклись ужасом смертников, содержащихся в лагере.

Потерю надежд на достойное будущее отражают записки, оставленные самоубийцами. Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд. Кто-то по этому поводу остроумно заметил: «Мы смеемся над людьми, которые надеются, и отправляем в больницы тех, кто утратил надежду». Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть *не*может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни молись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованны: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой «доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана». Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. «Как бы вы могли изменить ситуацию?», «Какому вмешательству извне вы могли бы противостоять?», «К кому вы могли бы обратиться за помощью?» Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций.

Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник. Уильям Джеймс считал суицид религиозным заболеванием, излечить которое может вера. Многие священнослужители являются превосходными консультантами — понимающими, чуткими и достойными доверия. Но есть среди них и такие, которые не подготовлены к кризисному вмешательству. Морализированием и поучающими банальностями они могут подтолкнуть прихожанина к большей изоляции и самообвинениям.

Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они обычно хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить человека к знающему специалисту. Вначале же, пока пациент не получил квалифицированной помощи, семейный врач может назначить ему препараты для снижения интенсивности депрессивных переживаний.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, финансируемые из национальных или региональных фондов, которые предоставляют различные виды помощи за низкую цену. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов, то еще одним методом лечения является семейная терапия. В этом случае об отчаявшемся не говорят «пациент». Все члены семьи получают поддержку, высказывают свои намерения и огорчения, конструктивно вырабатывая более комфортный стиль совместной жизни. Наряду с конструктивным снятием эмоционального дискомфорта при семейной терапии могут быть произведены персональные изменения в окружении.

Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, если ситуация оказывается безнадежной, становится госпитализация в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным; госпитализация может принести облегчение, как больному, так и семье. Тем не менее, больницы, конечно, не являются панацеей. Самоубийство может быть совершено, если больному разрешат навестить домашних, вскоре после выписки из больницы или непосредственно во время лечения. Исследования показали, что существенным является то, как суициденты воспринимают ситуацию интернирования. Не рассматривают ли они больницу как «тюрьму», в которую заточены? Установлено, что те, кто негативно относится к лечению в психиатрическом стационаре, обладают наивысшим суицидальным риском при поступлении и выписке из больницы.

Кроме того, известно, что наиболее склонные к саморазрушению относятся к своему кризису очень личностно, а не как к какому-то расплывчатому состоянию. Они реагируют на актуальные проблемы яростными, гневными поступками, направленными на значимых людей, а потом в качестве расплаты переносят неистовство на себя. Из-за длительных неудач в налаживании контактов они смотрят на семьи, как на негативных «других». После выписки из больницы имеющие высокий суицидальный риск очень плохо приспосабливаются к жизни в окружении. Некоторые из них в дальнейшем кончают с собой, другие повторяют суицидальные попытки, в результате чего вновь попадают в больницу.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса.

Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о лицах, совершивших суицидальные попытки. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неумехам и неудачникам. Часто они сталкиваются с двойным презрением: с одной стороны, они «ненормальные», так как хотят умереть, а с другой — они столь «некомпетентны», что и этого не могут сделать качественно. Они испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

по профилактике суицида

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание работы/участники | Сроки | Ответственные |
| Цикл психологических классных часов: | | | |
|  | В поисках хорошего настроения (1 кл) | Сентябрь каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Здоровый образ жизни (2кл) | Октябрь каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Как научиться жить без драки  (3 кл) | Октябрь каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Учимся снимать усталость (4 кл) | Ноябрь каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Толерантность (5-7 классы) | Ноябрь каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Как преодолевать тревогу (5 кл) | Декабрь каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.) | Январь каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.) | Февраль каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Грани моего «Я» (9кл) | Март каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Я + он + они = мы (9 - 10 кл) | Апрель каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Способы саморегуляции эмоционального состояния (9 - 11 кл) | Апрель каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | «Как сказать «Нет!» (8 кл.) | Май каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания. (8- 9 кл) | Май каждого уч.года | Педагог-психолог, классный руководитель |
| Правовые классные часы | | | |
|  | Что ты должен знать об УК РФ (6 – 8 кл.) | сентябрь | классный руководитель |
|  | Уголовная ответственность несовершеннолетних (8 – 11кл.) | октябрь | Участковый инспектор, классный руководитель |
|  | Знаешь ли ты свои права и обязанности (5 – 9 кл) | ноябрь | Учитель истории и обществознания |
|  | Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускному экзамену (9кл УО), к Г И А (11 класс), Составление памяток. | март  апрель | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Игра для обучающихся 5 класса «Моё место в коллективе». (5 кл) | октябрь | Педагог-психолог |
|  | Акция «Я выбираю жизнь» (5-11 кл) | ноябрь | Педагог-психолог |
|  | Беседа-диспут: «В чём смысл жизни?» (9 - 10кл) | февраль | Классный руководитель |
|  | Час информирования «От чего зависит наше настроение» (1-4 классы) | сентябрь | Педагог-психолог, классные руководители |
|  | Работа по выявлению дезадаптивных детей (5 кл.) | октябрь | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | Диспут для подростков «Успех в жизни» (9-11 кл) | декабрь | Педагог-психолог |
|  | Организация работы группы для подростков «Поверь в себя» (8 кл) | январь | Педагог-психолог |
|  | Конкурс мини сочинений «Наша жизнь прекрасна» (8 -11 кл) | февраль | Педагог-психолог, учитель литературы 9-11 классы |
|  | Конференция «Наше духовное богатство» (9 -11 кл) | март | Зам.директора по ВР |
|  | Кинолекторий «Нравственные ценности» (5-9 кл) | апрель | Классные руководители |
|  | Групповые занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор» (8 кл) | в течение года | Педагог-психолог, классный руководитель |
| Работа с педколлективом ОУ | | | |
|  | Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха» (учителя предметники) | октябрь | Зам.директора по ВР, педагог-психолог |
|  | Лекторий «Что такое суицид и как с ним бороться?» (кл. руководители 5-11 кл) | ноябрь | Педагог-психолог |
|  | Лекторий «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников» (педагоги) | декабрь | Зам.директора по ВР, педагог-психолог |
|  | Лекторий «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей обучающихся» | январь | Педагог-психолог |
|  | Лекторий классных руководителей (5 -11 кл) «Психологический климат в классе» | февраль | Педагог-психолог |
|  | Лекторий классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними» (1 -4 кл) | март | Методист, педагог-психолог |
|  | Семинар-практикум: «Методы разрешения педагогических конфликтов» (педагоги) | по запросу | Педагог-психолог |
|  | Консультация для классных руководителей, воспитателей «Признаки готовящегося самоубийства» | сентябрь | Педагог-психолог |
| Психопросвещение родителей | | | |
|  | Родительский лекторий, консультации по решению экстренных вопросов в сложных ситуациях | по запросу | Педагог-психолог администрация школы, классные руководители |
|  | Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник) | по запросу | Зам.директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители |
|  | Как воспитать гармоничные отношения родителей и детей (диспут с элементами тренинга) (1 - 4 классы) | по запросу | Зам.директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители |
|  | Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки (1, 5классы) | сентябрь | Педагог-психолог,  классные руководители |
|  | Тревожность и её влияние на развитие личности (1, 5, 9, 11 классы) | октябрь | Педагог-психолог,  классные руководители |
|  | Что такое суицид и как с ним бороться (среднее и старшее звено) | декабрь | Зам.директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители |
|  | Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта (6-7 классы) | март | Зам.директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители |
|  | Чем и как увлекаются подростки  ( 7-9 классы) | май | Педагог-психолог,  классные руководители |
|  | Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества | по запросу | Педагог-психолог,  классные руководители |
|  | Трудный возраст или советы родителям (6-8 классы | октябрь | Педагог-психолог,  классные руководители |
|  | Уголовная ответственность несовершеннолетних (6 – 11 классы | по плану работы классных руководителей | классные руководители, воспитатели |
|  | Как помочь ребенку справиться с эмоциями (разработка памяток) (1-4 кл. , 5 – 7 кл) | февраль | Педагог-психолог |
| Диагностика | | | |
| Обучающиеся | | | |
|  | Исследование социального статуса в классе (1 – 11 кл) | ежегодно | кл. руководитель |
|  | Исследование уровня адаптации (1, 5 классы) вновь прибывших детей | Сентябрь, апрель | педагог-психолог |
|  | Склонность к отклоняющемуся поведению (наблюдение, сбор сведений) (1 -5кл) | октябрь | Зам.директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители |
|  | Выявление агрессивных детей, детей с аутоагрессией (наблюдение, сбор сведений, проективные методики) (1 -5 кл) | Октябрь, ноябрь | Зам.директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители |
|  | Выявление способов реагирования на конфликтные ситуации (6 -8) | В течение года | педагог-психолог |
|  | Рисуночный тест «Человек под дождем» (5-11 классы) | октябрь | педагог-психолог |
|  | Методика самооценки эмоциональных состояний (8-11 классы) | декабрь | педагог-психолог |
| Родители | | | |
|  | Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин (для родителей проблематичных детей 5- 9 кл) | В течение года по плану работы с проблематичным ребёнком | педагог-психолог |
|  | Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин) (для родителей проблематичных детей) | В течение года по плану работы с учащимся | педагог-психолог |

Коррекция склонности к суицидальному поведению по вторичному виду профилактики

Цель раздела – коррекция и снижение склонности подростков к суицидальному поведению посредством осознания своего поведения как социально-психологической проблемы, препятствующей личностному развитию и социальной адаптации, а так же формирование целенаправленных адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно – без нарушения личностного развития – преодолевать критические ситуации существования.

По форме он представляет собой коррекционно-обучающий тренинг.

Задачи:

1. Создание условий для доверительных, доброжелательных отношений, атмосферы понимания и активного участия в работе группы.
2. Информирование о причинах и последствиях различных форм отклонений в поведении. Представление девиантного поведения как результата иллюзорного способа решения проблем: псевдопреодоление ведущее к саморазрушению личности подростка, дезадаптирующее его.
3. Формирование у подростков мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних переживаний и причин их вызывающих, с последующим их эмоциональным отреагированием. Осознание своего поведения как неэффективного «выхода» из критической ситуации существования.
4. Приобретение навыков использования активных поведенческих стратегий при переживании-преодолении жизненных трудностей и для предупреждения дальнейшего развития девиантного поведения.

Раздел состоит из двух блоков:

1. Арттерапевтического – на первый план выступает эмоционально-мотивационная мишень коррекции.
2. Психодраматического – преобладают поведенческая и когнитивно-смысловая мишени коррекции.

Особенность раздела заключается в том, что его можно дифференцировать в зависимости от индивидуально-психологических особенностей подростков входящих в состав психокоррекционной группы. Дифференциация может проводиться либо внутри определенной коррекционной мишени (уделяется больше внимания какой-то одной группе эмоциональных состояний, одной стратегии поведения), либо между мишенями – акцент делается на доминировании какой-либо одной психокоррекционной мишени (эмоционально-мотивационной, поведенческой, когнитивно-смысловой).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ С ПОДРОСТКАМИ

по вторичному виду профилактики (Приложение 2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | Количество занятий | Продолжительность 1 занятия |
|  | Арттерапевтический блок. | 15 | 40 минут |
| * 1. . | Психодраматический блок | 3 | 90 минут |

Литература

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
3. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
4. Игумнов С.А., Никифоров И.А., Костюк Г.П. [и другие]. Диагностика, профилактика и психотерапия суицидальных и аутоагрессивных форм поведения: учебное пособие. – М.: ФГБУ ДПО «Институт повышения квалификации Федерального медико-биологического агенства», 2017
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
12. Сборник памяток для администрации, педагогов (классных руководителей) образовательных организаций города Москвы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся / под ред. Вихристюк О.В. – М.: ГБОУ ВПО МГППУ, 2015 г.
13. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
14. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
15. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
16. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога, Москва «Просвещение, 2000 г.

*Приложение 1*

Таблица факторов риска развития кризисных состояний

и наличия суицидальных знаков у обучающихся при первичном выявлении

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **№** | **Факторы** | **Ф.И.** |
| Факторы социальной ситуации | 1. | Изменение места учебы в течение учебного года или смена двух или более школ за весь период обучения |  |
| 2. | Недавняя перемена места жительства |  |
| 3. | Стойкое отвержение сверстниками, отсутствие друзей |  |
| 4. | Хроническая неуспеваемость по учебным предметам. |  |
| 5. | Негативные переживания, связанные с результатами итоговой аттестации |  |
| 6. | Разрыв отношений с близким другом, парнем / девушкой |  |
| 7. | Неприятности с законом, унижение, физическое или сексуальное насилие.2 |  |
| 8. | Негативная стигматизация со стороны окружающих (позорные клички, прозвища) |  |
| 9. | Чувство стыда, связанное с нежелательной беременностью, раскрытием факта мастурбации или гомосексуальных контактов.2 |  |
| 10. | Неудачные попытки стать лидером или удержать позицию лидера |  |
| 11. | Участие в сектах, идеологических движениях |  |
| Факторы семейной ситуации | 1. | Резкое снижение социального или материального статуса родителей |  |
| 2. | Тяжелое заболевание близких родственников. |  |
| 3. | Наличие тяжелых или хронических заболеваний у ребенка, в том числе проявляющихся во внешности. |  |
| 4. | Распад семейного очага (развод, измены, сожительство) |  |
| 5. | Хронические конфликты между супругами, враждебность между членами семьи |  |
| 6. | Неполная семья |  |
| 7. | Опекунская семья.2 |  |
| 8. | Высокий уровень требований и санкций в отношении ребенка наряду с отсутствием эмоциональной поддержки со стороны родителей |  |
| 9. | Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья |  |
| 10. | Ранняя потери матери или обоих родителей |  |
| 11. | Недавняя смерть близкого родственника |  |
| 12. | Наличие в семье психически больных |  |
| 13. | Суициды (суицидальные попытки) родственников2 |  |
| Суицидальные знаки | 1. | Стремление к изоляции, уединению, подавленность |  |
| 2. | Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость, озлобленность |  |
| 3. | Потеря интереса к увлечениям, спорту, развлечениям |  |
| 4 | Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса, или обжорство |  |
| 5. | Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного |  |
| 6. | Резкое изменение в соблюдении правил личной гигиены |  |
| 7. | Резкое изменение стиля поведения и способов общения |  |
| 8. | Резкое снижение успеваемости. |  |
| 9. | Стремление к рискованным действиям |  |
| 10. | Частые случаи травматизма |  |
| 11. | Употребление наркотиков, алкоголя |  |
| 12. | Интерес к литературе, музыке, связанной с темой смерти |  |
| 13. | Изображение темы смерти в собственной творческой продукции |  |
| 14. | Прямые или косвенные высказывания о возможности суицидальных действий (жизнь надоела, скорее бы все закончилось, вам без меня будет лучше и т.п.)2 |  |
| 15. | Символическое прощание обучающегося с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение дел в порядок и т.п.) |  |
| 16. | Смена аватара или ника - имени в социальных сетях интернета с нейтрального или позитивного на негативное. |  |
| 17. | Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возмож­ным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возмож­ности приобретения оружия и т. п.)2. |  |
| 18. | Перфекционистские установки подростка, обуславливающие страх неудачи. |  |
| 19. | Является участником «группы смерти» в сети Интернет.2 |  |
|  | 12. | Суицидальные попытки в прошлом |  |

*Приложение 2*

Групповые занятия с подростками

по вторичному виду профилактики

* 1. Арттерапевтический блок.

Цель – коррекция эмоционально-мотивационной сферы.

Группа 1. Познание (восприятие) себя и отношений с окружающим миром.

Цель – отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе; рефлексия индивидуальных потребностей и отношений с другими людьми.

Занятие 1.

Введение. Упражнения с цветами – используя цвета, которые наиболее и наименее предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, линии и исследуйте их смысловые значения.

Исполнение темы. Упражнение знакомство – представьте себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком.

* Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий Ваш образ жизни; в рисунке отразите интересы, ценности, семью, друзей, род занятий.
* Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

Занятие 2.

Введение. Упражнения с цветами – выберите цвета, отражающие особенности Вашего характера или состояния, и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения.

Исполнение темы. «Автопортрет» - нарисуйте свое реалистичное изображение; нарисуйте, как Вам хотелось бы, что бы Вас воспринимали; изобразите, как Вас видит ваш друг и недруг.

«Метафорический автопортрет» - нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон).

* После создания образа расскажите о нем от первого лица.
* Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть.
* Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент.
* Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.

Занятие 3.

Введение. Упражнения с цветами – выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания и, используя их, создайте какой-нибудь образ.

Исполнение темы. «Грани моего Я» - изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образцы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер.

* Разместите вокруг себя предметы и людей отражающих ваши взаимоотношения.
* Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (грани) вашего «Я».
* Нарисуйте четыре «Я»: 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное), 3) идеальное – то каким хочу быть, 4) будущее.

Занятие 4.

Введение. Упражнения с цветами: используя два цвета, (приятный и неприятный для вас) создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ.

Исполнение темы. «Хорошее и плохое» - изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого; что вам в себе нравится и не нравится; свои достоинства и недостатки.

* Изобразите идеальное и реальное «Я», включая их положительные и отрицательные стороны.
* Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я»; сочините разговор между ними.

Занятие 5.

Введение. Упражнения с цветами – создайте два рисунка: один из цветов, приятных вам, другой – из неприятных, а затем сравните оба рисунка. Придумайте разговор между ними.

Исполнение темы. Мои секреты:

* Изобразите себя в одиночестве и на людях; в абстрактно-символической форме нарисуйте, что вы чувствовали, когда были одни и в окружении людей.
* Изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» - то, которое никто никогда или почти никогда не видел и не увидит.
* Нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в состоянии: а)тревоги, б) тоски, печали, отчаянья, в) напряжения, г) в веселом приподнятом настроении.
* Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц.

Занятие 6.

Введение. «Вырезанные формы» - начертите какую-нибудь фигуру, затем вырежьте ее и создайте на ней изображение. Придумайте рассказ о том, что чувствует; что думает; что хочет и что может ваша фигура.

Исполнение темы. «Желания» - изобразите реалистически или абстрактно несколько ваших желаний:

* Что вы хотите, что является для вас привлекательным.
* Что вы хотели бы уметь.
* Каким вы хотели бы быть.
* Нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться.
* Нарисуйте то, с чем связанны ваши надежды.
* Представьте, что вы переправляетесь через реку; нарисуйте то, что находится на другом берегу.
* Представьте, что вы подрастающее растение; изобразите окружающий вас пейзаж.
* Изобразите себя в безопасном, приятном месте, а так же людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами.

Группа 2. Я и моя жизнь.

Цель – осмысление себя в контексте собственной жизни; в контексте психологического времени личности, включающем психологическое прошлое, настоящее и будущее.

Занятие 7.

Введение. «Правая и левая рука» - выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками; открыв глаза, сформируйте образы и опишите их. Объясните выбранные вами цвета.

Исполнение темы. «Воспоминания детства» - проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний.

* Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства (или несколько связанных друг с другом событий).
* Нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его, каким либо цветом.
* Изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве. Обозначьте переживания, которые у вас возникли, каким либо цветом.
* Изобразите одно из самых ранних воспоминаний связанных с расставанием или разлукой.

Какое отношение оно может иметь к ситуациям связанным с расставанием в настоящий момент?

Занятие 8.

Введение. «Каракули» - закрыв глаза, размашистыми движениями рук создайте каракули. Посмотрев на полученное изображение с разных сторон, попытайтесь найти в нём образ и развить его.

Исполнение темы.

«Личная жизнь» - изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события (группу событий) своей жизни.

* Изобразите жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями, который должен включать прошлый, настоящий и будущий периоды жизни. Раскрасьте свое прошлое, настоящее и будущее в разные цвета, в зависимости от характера событий которые в них происходили.

«Обзор жизненного пути» - нарисуйте сцены, связанные с наиболее яркими воспоминаниями вашей жизни.

* Нарисуйте сцены из своего прошлого (детства) и настоящего периода жизни. Раскрасьте свое прошлое и настоящее, в какой либо цвет.

С чем связан выбор вами цвета?

* Нарисуйте сцены связанные с хорошими и плохими воспоминаниями, и раскрасьте их в какой-либо цвет.
* Нарисуйте сцены связанные с наиболее важными событиями вашей жизни.
* Нарисуйте сцены связанные с «сильными» чувствами, испытанными вами в прошлом – одиночество, покинутость; сильное внутреннее напряжение; тоска, подавленность; страх, опасение. Каждое чувство обозначьте определенным цветом и объясните его выбор.
* Выберите цвет, который нейтрализует ваши негативные переживания.
* Изобразите людей – представителей социальных сетей (учителей, друзей, знакомых) с которыми у вас связаны «незавершенные» дела или которым вы не успели сказать и сделать то, что хотели бы сказать и сделать.

Занятие 9.

Введение. «Каракули» - свободным движением руки, нарисуйте сложный «клубок»

линий.

Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ.

Исполнение темы. «Прошлое, настоящее и будущее».

* Создайте три рисунка, изображающих вас в прошлом, настоящем и будущем.
* Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем.
* Нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего.
* Изобразите себя на перекрёстке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения; каждое направление раскрасьте определенным цветом.
* Изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего. Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните ваш выбор цвета.
* Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь.
* Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется?
* Изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.

Группа 3. Переживание критических (трудных) ситуаций.

Цель – выражение чувств, связанных с критическими ситуациями и их переживанием-преодолением.

Занятие 10.

Индивидуальная работа – изображение критической ситуации (конфликта), служащее выявлению чувств, связанных с ней, и определению возможных вариантов его разрешения.

Введение. «Каракули» - используя различные цвета, нарисуйте каракули. Постарайтесь выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании разных каракулей.

Исполнение темы. «Проблемы» - изобразите наиболее значимую для вас проблему или ту, которая имеет устойчивый характер.

* Изобразите те выгоды, с которыми могут быть связаны эти проблемы.
* Выберите цвет и изобразите ваши чувства, связанные с проблемой.

Занятие 11.

Введение. «Кляксы» - используя отпечатки краски на бумаге (полученные с помощью кисти или руки), создайте образ и опишите его. Цветом обозначьте, что вы чувствовали в процессе рисования.

Исполнение темы. «Критическая ситуация» - изобразите критическую, трудную для вас ситуацию в виде «рассказа в картинках», выделяющего стадии ее развития и события из которых она состоит.

* Создайте маски участникам критической, трудной ситуации.
* Создайте композицию на тему «шторм», «взрыв», «огонь», «чудовище» для того, что бы дать выход чувствам, связанным с критической, трудной ситуацией.

Занятие 12.

Введение. Напишите свои инициалы или автограф как можно крупнее, а затем попытайтесь найти в очертаниях образ и развить его.

Исполнение темы. «Утраты» - нарисуйте образ или символ потери (вещи, человека, ситуации) или нереализованного желания.

* Выбрав, какой-либо цвет, нарисуйте, что вы чувствовали в ситуации утраты и в данный момент.

«Ассоциации с цветами» - нарисуйте разными цветами «радость», «покой», «удовлетворённость». Это задание используется для снятия эмоционального напряжения.

Занятие 13.

Введение. «Чернильные пятна и бабочки» - капните чернилами или жидкой краской на бумагу, сверните лист пополам, а затем разверните. Преобразуйте полученные пятна в образы и составьте на основе них рассказ.

Исполнение темы. «Страхи» - изобразите свой страх (или страхи), а так же то, с чем он связан.

* Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию.
* Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу.
* Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте что, или кто находиться за ними.

Занятие 14.

Парная работа – невербальное взаимодействие, осуществляющееся в процессе изобразительной работы способно генерировать конфликт, который затем обсуждается.

Введение. «Разговор» - каждый участник группы выбирает для себя цвет и подбирает партнёра, ориентируясь на его цвет. Затем пары изображают «разговор» цветов на одном листе бумаги. Каждый старается вести свою линию примерно параллельно линии партнёра или продолжая её.

* Предварительно распределив цвета, используйте разные формы и пятна в ответ на формы и пятна, используемые партнёром.
* Попытайтесь имитировать эмоционально окрашенный разговор (спор, конфликт).

Исполнение темы. «Критическая ситуация (проблема) и её разрешение» - один подросток изображает проблему на одной части лица, другой подросток её разрешение на второй половине листа.

* Нарисуйте чувства, которые возникали у вас и вашего партнёра.

«Опасное путешествие» - один рисует путь с препятствиями, другой – способы их преодоления.

* Нарисуйте и обозначьте цветом чувства и переживания, которые у вас возникали при встрече с препятствием; в процессе его преодоления, и после того как вы его прошли.

Занятие 15.

Групповая работа – даёт возможность наблюдения за групповыми ролями и их динамикой, что позволяет выявить конфликт и найти подходы к его разрешению, как в процессе работы, так и при её обсуждении.

Введение. «Рисунок на влажной бумаге» - на влажную бумагу нанесите кистью или разбрызгайте водорастворимые краски.

Обратите внимание на смешивание цветов и свои ощущения связанные с этим.

* Пользуясь фломастером (карандашом), обведите или соедините отдельные цветовые пятна и дайте им названия.

Исполнение темы.

Рисование историй возникновения критических ситуаций – в программах по два – пять человек, с последующей их передачей другой подгруппе, которая пытается определить содержание рисунка, роли отдельных участков, событий.

«Критическая ситуация» - каждая подгруппа изображает заданную психологом или выбранную самостоятельно критическую ситуацию и варианты её разрешения.

Затем обсуждаются взгляды на эту ситуацию; то, как она может повлиять или влияет на их жизнь; обсуждаются различия в оценках данной проблемы.

«Интерпретации» - каждый изображает какое-либо чувство, связанное с переживанием критической ситуации, и обозначает его на обороте листа.

После этого рисунки перемешиваются и выбираются по одному для интерпретации и сравнения с обозначениями на обороте листа.

* 1. Психодраматический блок.

Цель – коррекция дисфункциональных, не эффективных способов переживания-преодоления критических ситуаций и выработка на этой основе адаптивных стратегий преодоления трудных, критических ситуаций – не нарушающих личностное развитие подростков.

В качестве тем ролевых игр выступающих в качестве основного содержания психодраматических сессий, предлагаем использовать критические ситуации, выявленные нами в экспериментальном исследовании. Их можно разделить на три группы:

1. «Сверстники, друзья».

* Конфликты, споры – любые «неудачные» отношения с друзьями, одноклассницами, после которых возникали неприятные переживания, а так же необдуманные поступки и действия.
* Конфликтные отношения друзей Я(подруг) с вашими родителями, вызывающие у вас чувство обиды, неудовлетворенности, напряжения, одиночества, злости, безысходности (безвыходности).

2. «Семья».

* Конфликты, ссоры, напряженные отношения между родителями, между родителями и родственниками.
* Напряженные, конфликтные отношения с братом (сестрой).
* Напряженные, плохие отношения с родителями.

3. «Школа».

* Напряженные отношения между родителями и учителями.
* Конфликты с учителями, с педагогами коллективом и обслуживающим персоналом школы.
* Плохие взаимоотношения с одноклассниками.

Общей чертой при описании каждой ситуации является то, что в ней у подростков возникают состояния, свидетельствующие о наличии психотравмирующего переживания, а так же то, что в качестве «выхода» из ситуации подростки выбирают определенный тип отклоняющегося поведения. Это могут быть побеги из дома, употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков), совершение противоправных действий, ауто- и гетероагрессия.

При обсуждении каждой сессии необходимо делать упор на то, что девиантное поведение подростков является следствием не эффективного переживания-преодоления критических ситуаций, их псевдопреодоление, а так же на поиск новых альтернативных, стратегий преодоления трудностей без ущерба для личностного развития.

Необходимо отметить, что сценарий для ролевых игр не является жестко детерминированным психологом. Иногда он определяется самим подростком, выступающим в качестве протагониста, по ходу психодраматической сессии.

В качестве упражнений для «разогрева» - как начального этапа психодраматической сессии, предлагаем следующие:

* «Встретились два существа» - участники получают здание придумать и показать сцену, как встретились два существа, и чем это закончилось. При этом участникам необходимо выполнить одно условие – они должны представить каждое существо без слов. То есть надо жестами, мимикой, возможно типичными для этого существа звуками показать характерные его особенности. Нужно так же показать реакцию этих существ, друг на друга.
* «Матрёшка» - используется для облегчения самопрезентации подростка и стимуляции у него стремления к самопознанию, самораскрытию.

Инструкция: упражнение, которое ты сейчас будешь выполнять (если захочешь), дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой … Дело в том, что в человеке много пластов. Верхний - это тот образ, то лицо, которое человек демонстрирует миру. Этот образ виден всем. А вот нижние слои скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними…

Я хочу, чтобы ты на время представил себя такой матрёшкой, как бы стал ею. Сначала нужно описать себя таким, каким тебя видят другие люди. Затем – открыть матрёшку и найти там скрытый от посторонних глаз слой и тоже рассказать о нём. Потом ты снимешь с матрёшки ещё одну оболочку и откроешь следующий более глубокий пласт … Пожалуйста, рассказывай о себе до тех пор, пока не дойдешь до таких частей своего «Я», которые ты никому не хочешь показывать.

Этот приём помогает избежать дискомфорта и обеспечивает подростку, выполняющему упражнение психологическую безопасность.

* «Граница» - участники располагаются попарно на расстоянии десяти шагов друг от друга. Необходимо медленно продвигаться на встречу, друг другу и постараться уловить момент, когда будет неприятно дальнейшее приближение партнёра, одновременно следя за тем, когда этот момент возникает у него.
* «Психологическая дистанция» - изображение ближайшего окружения подростка (протагониста) через расстояние. При этом психологическая дистанция определяется как оценка отношений человека с конкретными людьми, представленная во внешних количественных (пространственных) характеристиках.

Инструкция: степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость-дальность отношений друг с другом через расстояние в пространстве. Доброволец должен встать лицом к стене, а все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически будет близость их отношений с ним. При этом необходимо учитывать взаимное расположение относительно друг друга. Затем, стоящие за спиной должны разойтись, запомнив при этом свои места.

После этого доброволец поворачивается и расставляет участников так, как, по его мнению, они должны были встать.

В заключении, проводя обсуждение возникших переживаний, следует подумать над такими вопросами: Сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами? Или, напротив, вас это обрадовало? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?

1. «Волшебный магазин» - участникам необходимо представить себе, что на сцене открыта лавочка, где продаются чудесные вещи – любовь, мужество, мудрость, уважение и т.п. Добровольцев просят выйти вперёд и попробовать выменять какой-либо товар

Режиссёр, играющий роль хозяина лавки, уточняет, сколько нужно; от кого; в связи с чем. Потом он просит что-нибудь взамен, по бартеру.

Разработка этой темы приводит к тому, что добровольный покупатель начинает лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий.

В качестве психодраматических техник используются следующие:

Обмен ролями – протагонист (подросток) играет в психодраме роль, какой-либо другой ключевой фигуры, а вспомогательное «Я» (другой подросток из группы) берёт на себя роль протагониста.

В этом случае вспомогательное «Я» становится объектом проекций, поэтому при обмене ролями протагонист получает доступ к отвергаемой им части собственной личности, выражает вытесненные потребности, желания, скрытые мотивы.

Техника используется для того, чтобы из другой роли подросток получил необходимые ему поведенческие образцы или качества. Применение техники позволяет пережить новый эмоциональный опыт и расширить поведенческий репертуар.

С её помощью можно управлять эмоциональным напряжением разыгрываемого действия.

Зеркало – подросток, выступающий в роли вспомогательного «Я», должен как можно точнее сымитировать поведение протагониста на сцене, в то время как протагонист покидает место действия. В этой технике искусственно создаётся проекция для того, что бы подросток обнаружил те аспекты поведения, а через них желания и чувства, которые ранее отвергал.

Проекция на будущее – позволяет разыграть возможный вариант развития событий (сцену из будущего). Применение техники даёт возможность апробировать новые поведенческие стратегии, закрепить те способы действия, которые были освоены в психодраме.

Моделирование – демонстрация вспомогательным «Я» альтернативных способов действий для того, чтобы протагонист нашёл приемлемый для себя образец. Происходит обучение подростка новым поведенческим стратегиям.

Свеча – кратковременное, длящееся несколько минут пребывание каждого участника в роли протагониста.

Разговоры за спиной – протагонист садиться спиной к группе и слушает, как его обсуждают.

Таким образом, можно наметить следующие пути психологической помощи в критических ситуациях, с использованием психологического времени личности:

1. Перенос потенциального будущего в актуальное настоящее, то есть, чтобы мотивы и цели, ценимые сознанием, вынесенные в некоторую временную перспективу, в то же время вошли в феноменологическое «теперь» и стали актуальной и действенной данностью.
2. Перенос актуального настоящего в психологическое прошлое; в аффективном плане это представляется как отстранение эмоции, её устранение из момента «теперь».
3. Уменьшение степени актуальности событий и отношений прошлого в настоящем.

Это связано с увеличением реализованности и потенциальности событий прошлого и будущего в индивидуальной концепции психологического времени личности.