



Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ



Пермь 2022

**Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное учреждение Пермского края
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Пермь 2022

Авторы-составители:
Шведчикова Юлия Сергеевна, кандидат психологических наук, заместитель директора ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Орлова Дарья Григорьевна, педагог-психолог ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Методические рекомендации по организации профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательной организации / авт.-сост.: Шведчикова Ю.С., Орлова Д.Г. – Пермь: ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2022. – 130 с.

В методических рекомендациях представлен не только теоретический материал о факторах и особенностях суицидального поведения обучающихся, но и предложены практические материалы для выстраивания и реализации профилактической работы. Методические рекомендации адресованы педагогическим работникам образовательных организаций.

ГБУПК «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», 2022

Введение	5
Нормативно-правовые основы профилактики суицидального поведения обучающихся	7
Основные понятия	8
Глава 1. Теоретические основы профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательной организации	11
1.1. Факторы и причины суицидального поведения.....	11
1.2. Особенности суицидального поведения несовершеннолетних.....	18
Глава 2. Характеристика профилактической деятельности как направления психолого-педагогической деятельности	25
2.1. Принципы профилактической деятельности педагога-психолога.....	38
2.2. Особенности первичной профилактики суицидального поведения.....	40
2.3. Особенности вторичной профилактики суицидального поведения.....	49
2.4. Особенности третичной профилактики суицидального поведения.....	50
Глава 3. Технология комплексного сопровождения субъектов и ситуаций суицидального риска	55
3.1. Технологическая карта как инструмент проектирования системы сопровождения.....	55
3.2. Технологическая карта работы школьных служб по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних.....	59
3.3. Алгоритм работы с технологической картой.....	72
Заключение	75
Материалы, использованные при составлении методических рекомендаций	76
Приложения	80

Введение

Одна из острейших проблем современного российского общества – проблема аутоагрессивного поведения и суицидов, особенно среди подростков и молодежи.

По данным Росстата в 2020 г. в Российской Федерации, в результате самоубийств погибло 16546 человека, из них 13 731 мужчин и 2 815 женщин (Доля самоубийств в структуре смертности от внешних причин смерти составила 12,1%, а в структуре общей смертности – 1%).

Однако ввиду того, что в России сохраняется высокий уровень смертности от «повреждений с неопределенными намерениями» (рубрики Y10-Y34 Международной классификации болезней и причин смерти), в составе которой, по мнению экспертов, может учитываться часть самоубийств, качество официальной статистики у экспертов вызывает большие сомнения.

В отличие от Росстата, Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ), по-прежнему считает, что ситуация со смертностью от самоубийств в России намного сложнее, чем представляется по официальным данным. Так, согласно опубликованным в докладе «Suicide worldwide in 2019: global health estimates» оценкам, стандартизованный коэффициент смертности от самоубийств для всего населения России в 2019 г. составил 21,6. Это в 2 раза больше, чем согласно официальной статистике.

При этом, ситуация с суицидами несовершеннолетних обстоит ещё острее. По информации Совета безопасности, за первые полгода 2021 года выявлено 3064 попытки самоубийств и суицидов среди несовершеннолетних. Это на 43 процента больше, чем в 2020 году, – тогда их было 2146. Среди причин смертности подростков самоубийство занимает третье место сразу после тяжелых травм и неизлечимых врожденных болезней.

По данным официальной статистики ВОЗ, каждый год в стране самоубийством завершают жизнь 200 детей и 1,5 тысячи подростков.

В 2020 г. Минздравом России до регионов были доведены методические рекомендации «Суицидальное поведение несовершеннолетних (профилактические аспекты)». На основе этих рекомендаций в ряде регионов были разработаны межведомственные программы по профилактике суицидального поведения среди этой группы населения.

26 апреля 2021 г. Правительством Российской Федерации был утвержден новый комплекс мер до 2025 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних.

В Пермском крае разработан и утвержден распоряжением Правительства Пермского края от 29.09.2021 г. №278-рп региональный комплекс дополнительных мер, направленных на профилактику и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних, до 2025 года, разработан и реализуется Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике и предупреждению суицидальных попыток и суицидов несовершеннолетних (в редакции постановления комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Пермского края от 31 марта 2022 г. № 9). Целью данного документа является улучшение положения детей в Пермском крае, создание благоприятных условий для сохранения их жизни и здоровья за счет раннего выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению, оказания им и их родителям своевременной комплексной психолого-педагогической медицинской, социальной и иной помощи.

Реализация федеральной и региональной политики в области профилактики суицидального поведения несовершеннолетних требует разработки и внедрения алгоритмов и технологий выявления суицидальной активности, принципов взаимодействия специалистов различных служб и ведомств, маршрутизации детей при обнаружении суицидального риска или суицидальной попытки.

В данном методическом пособии представлены как материалы нормативно-правового характера, теоретическая база суицидального поведения, так и практический материал, позволяющий структурировать оказание психологической помощи обучающимся с суицидальным поведением.

Нормативно-правовые основы профилактики суицидального поведения обучающихся

Специалисту, осуществляющему деятельность по психологическому сопровождению образования детей, необходимо знать основные нормативно-правовые документы, действующие в данной области. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних также имеет нормативно-правовые основания, регламентирующие как базовые принципы защиты прав и интересов детей, организации системы профилактики в образовательной организации, так и профессиональную деятельность педагога-психолога.

В своей деятельности специалист, прежде всего, ориентируется на *международный* акт в области защиты прав детей:

- Конвенцию о правах ребенка (1990);

федеральные нормативные документы:

Конституцию Российской Федерации (2020);

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 01.07.2021);

- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (от 21.11.2011 № 323-ФЗ);

- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних»;

- Письмо Министерства здравоохранения РФ от 6 марта 2020 г. №15-2/И/2-2645 «О методических рекомендациях «Суицидальное поведение несовершеннолетних (профилактические аспекты)»;

- Распоряжение Правительства РФ от 26.04.2021 №1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».

- Закон Пермского края от 10 мая 2017 г. № 91-ПК «О профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Пермском крае»,

- Региональный комплекс дополнительных мер, направленных на профилактику и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних, до 2025 года, утвержденный распоряжением Правительства Пермского края от 29 сентября 2021 г. № 278-рп.

- Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Пермского края от 06 октября 2021 г. №20 «О реализации регионального комплекса дополнительных мер, направленных на профилактику и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних, до 2025 года».

- «О реализации регионального комплекса дополнительных мер, направленных на профилактику и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних, до 2025 года. О рассмотрении проекта новой редакции Порядка межведомственного взаимодействия по профилактике и предупреждению суицидального поведения и суицидов несовершеннолетних», утвержденное постановлением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Пермского края от 30 ноября 2021 г. №22 «Об утверждении новой редакции Порядка межведомственного взаимодействия по профилактике и предупреждению суицидальных попыток и суицидов несовершеннолетних», постановлением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Пермского края от 31 марта 2022 г. №9.

Основные понятия

Психологическая профилактика – предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям (законным предста-

вителям) по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.

Суицид – преднамеренное, умышленное лишение себя жизни, самоубийство. Ключевой признак данного явления – преднамеренность.

Суицидальная попытка (попытка суицида, незавершенный суицид) – целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни с целью покончить жизнь самоубийством или с демонстративно-шантажными целями, но не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой (цель – смерть, мотив – разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни), то есть любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Имеет определенные формы, способы осуществления, стадии развития, предикторы, факторы риска.

Суицидальный риск – степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий.

Факторы риска суицида – внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

Самоповреждающее поведение – ряд действий аутоагрессивного характера, направленных на сознательное нанесение физического ущерба своему телу, имеющего малую вероятность летального исхода, социально неприемлемое по своему характеру и производимое с целью уменьшить и/или справиться с психологическим дистрессом.

Самоповреждающее поведение обычно не связано с попыткой самоубийства. Кроме того, популярное неправильное представление о самоповреждающем поведении связано с тем, что оно является средством привлечения внимания: большинство людей,

склонных к самоповреждению, скрывают свое поведение и его следы от других, предлагают другие объяснения своих ран и шрамов. В частности, поэтому точная статистика по самоповреждающему поведению отсутствует.

Глава 1. Теоретические основы профилактики суицидального поведения обучающихся в образовательной организации

1.1. Факторы и причины суицидального поведения

В различных источниках литературы встречаются различные термины, обозначающие предпосылки суицидального поведения. Чаще всего, встречаются такие термины как «*факторы*», «*причины*», «*условия*» и «*поводы*». В данном параграфе мы разберём соотношение и содержание данных понятий.

При изучении предпосылок детского и подросткового суицида чаще всего можно встретить подразделение на биологические, психологические и социально-средовые факторы. Модель взаимосвязи данных факторов представлена на рис.1.



Рис.1. Модель взаимосвязи факторов суицида

Важно отметить, что зачастую, суицидальное поведение проявляется в полной мере на фоне накопления сразу нескольких/всех факторов, т.е. суицидальное поведение всегда *полидетерминировано*. Другими словами, чаще всего одновременно действу-

ют несколько факторов риска, которые в совокупности повышают уязвимость человека в отношении суицидального поведения. Параллельно с этим, человек теряет свои ресурсы стабильности и защиты, которые могли бы позволить справиться с тяжестью событий в жизни.

Однако присутствие факторов риска не всегда влечет за собой суицидальные действия; к примеру, не каждый, кто страдает от неблагополучия в семье, погибает в результате самоубийства.

Далее мы более подробно рассмотрим каждую из вышеперечисленных групп факторов.

К числу *биологических* факторов (устанавливаются медицинскими работниками) относятся:

- серотонинергическая, норадренергическая, дофаминергическая дисфункция;
- гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая гиперактивность;

К указанной группе факторов можно также отнести клинические факторы:

- депрессивные, тревожные симптомы, усугубляющиеся отсутствием психиатрической помощи в первые три месяца психического расстройства;
- формирующиеся расстройства личности, шизофрения;
- злоупотребление психоактивными веществами (часто как средство самолечения);
- хронические соматические заболевания (особенно с ограничением повседневного функционирования и хроническим болевым синдромом);
- попытки самоубийства в анамнезе;
- семейная история самоубийств.

Социально-средовые факторы:

- тяжелые стрессовые события (смерть близкого человека, пережитое физическое или сексуальное насилие и т.д.);
- определенные социальные характеристики (лица, освобо-

дившиеся из заключения или содержащиеся под стражей, и члены их семей; лица, которые идентифицируют себя с представителями нетрадиционной сексуальной ориентации; лица, имеющие статус безработного, без определенного места жительства, беженца и т.д.);

- доступность средств суицида (открытый доступ к огнестрельному оружию, рецептурным лекарственным препаратам).

Психологические факторы формирования суицидального поведения у детей и подростков многочисленны:

- индивидуальные психологические особенности (трудно протекающий пубертат, чувство неполноценности, заниженная самооценка; прессинг успеха (страх не оправдать надежды взрослых));
- слишком высокие собственные притязания на успех;
- крушение романтических отношений, неразделенная любовь;
- нежелательная беременность;
- неблагоприятная семейная обстановка (отсутствие любви, наличие безразличия, жестокости, насилия (физического, психологического, сексуального) или, напротив, отношение к ребенку как кумиру семьи;
- развод родителей, с последующим «перетягиванием» ребёнка/отказом от ребёнка обеих сторон;
- отсутствие психологической безопасности образовательной среды (неспособность справиться с трудностями учебной программы, адаптация к учебному процессу, повышенная напряженность в экзаменационный период, конфликты с друзьями или педагогами, буллинг);
- проблемы с правоохранительными органами;
- подражание своим сверстникам и кумирам, совершившим суицид.

Помимо вышеперечисленных факторов суицидального поведения серьёзным фактором суицида является стигма (стигматизация в данном контексте – это «навешивание» социальных ярлыков)

в отношении обращения за помощью. В обществе продолжают подвергаться стигматизации те, кто стремится получить помощь в связи с суицидальным поведением, нарушениями психического здоровья, злоупотреблением психоактивными веществами либо иными эмоциональными стресс-факторами, что может быть существенным препятствием к получению необходимой помощи.

Близкими по значению, но более тонко дифференцирующими суицидальное поведение являются понятия «причины», «условия» и «поводы».

Понятие «причина суицидального поведения» уходит своими корнями в социально-психиатрический анализ проблемы. Причина – это все то, что вызывает и обуславливает суицид. Помимо главной причины могут быть еще и второстепенные (болезнь, семейно-бытовые трудности и т. д.). От причины следует отличать условия и повод.

Под *условиями* понимают такой комплекс явлений, который хотя и не порождает конкретные следствия, но выступает необходимой предпосылкой их становления и развития. Нет причин и следствий без определенных условий. Условия существенно влияют не только на действия причин, но и на характер следствий. Одни и те же причины в неодинаковых условиях приводят к различным следствиям. Анализируя причины суицидов, приходится повсеместно встречаться с зависимостью их от условий.

Повод, в отличие от причины, – это событие, которое выступает толчком для действия причины. Повод носит внешний, случайный характер и не служит звеном в цепи причинно-следственных отношений. Поэтому анализ поводов самоубийств не выявляет их причин.

А.Е. Личко (1974) к числу наиболее частых причин суицидов среди подростков относит:

- потерю любимого человека;
- состояние переутомления;
- уязвленное чувство собственного достоинства;
- разрушение защитных механизмов личности в результате употребления алкоголя, гипногенных психотропных средств и наркотиков;

- отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство;
- различные формы страха, гнева и печали по разным поводам.

Д.Д. Федотов и соавт. (1978) отмечают, что суицидальные попытки и намерения (по типу истерических реакций) чаще возникают у подростков в ответ на систематическое словесное унижение, игнорирование их мнения близкими, ущемление самостоятельности, в ответ на конфликтные ситуации, связанные со злоупотреблением алкоголем и приемом других наркотических средств, вследствие присущих данному возрасту сексуальных проблем.

Суициды и покушения, обусловленные психическими расстройствами (аффективно-шоковые и депрессивные реакции), по данным авторов, чаще возникают в результате незаслуженного наказания или унижения, исходящих от родителей и друзей, оскорбления чувства дружбы и любви, исключения по разным причинам из учебного заведения, измены.

А.А. Султанов (1983), изучая причины суицидального поведения у практически здоровых подростков и юношей, выделил три основные группы факторов:

- Деадаптация, связанная с нарушением социализации, когда место молодого человека в социальной структуре не соответствует уровню его притязаний.
- Конфликты с семьей, чаще всего обусловленные неприятием системы ценностей старшего поколения.
- Алкоголизация и наркотизация как почва для возникновения суицидальной ситуации и предпосылок для быстрой ее реализации.

А.Г. Амбрумова (1996) трактовала суицид как результат «... социально-психологической дезадаптации в условиях микросоциального конфликта».

Важным вкладом в подростковую суицидологию стало использование А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян (1998) разработанной ими многофакторной психосоциальной модели расстройств

аффективного спектра при анализе факторов суицидального риска у подростков. В соответствии с выделенными в этой модели блоками (макросоциальным, семейным, личностным и интерперсональным).

А.Б. Холмогорова и С.В. Воликова выделили значимые для суицидального поведения подростков факторы:

- в макросоциальной группе – массовая алкоголизация;
- в семейной – утрата близких, а также насилие и жестокое обращение;
- в личностной – перфекционизм, социальная тревожность, неспособность совладать со стрессом;
- в интерперсональной – проблемы во взаимоотношениях со сверстниками и школьная дезадаптация (Холмогорова, Воликова, 2012).

Особенность еще одного отечественного подхода к трактовке подросткового суицида состоит в выделении «аддиктивной» формы суицидального поведения, при которой повторяющиеся суицидальные попытки становятся для подростка привычной формой реагирования на стресс (Попов, Бруг, 2005).

В зарубежной психологии основной и на сегодняшний день наиболее разработанной современной концепцией суицидального поведения является концепция американского суицидолога Э. Шнейдмана (2001). Изучая проблему самоубийства, Э. Шнейдман выделил типологию индивидов, для которых характерно аутодеструктивное поведение. Он описал и выделил общие черты, характерные для всех суицидов, ввел в практику метод психологической аутопсии. На основе этого метода Э. Шнейдманом были выделены три типа суицидов: эготические, диадические, агенеративные. С точки зрения Э. Шнейдмана основной механизм суицидального поведения – это психологическая боль, возникающая в результате фрустрации ведущих потребностей. Невозможность пережить эту фрустрацию, переработать этот травматический опыт приводит к самоубийству (Шнейдман, 2001).

Еще одним крупным направлением, в котором разрабатывались проблемы понимания суицидального поведения, является когнитивный подход. В рамках когнитивного подхода основным автором является А. Бек и его понятие «безнадежности» как ключевой характеристики суицидального поведения (Beck, 1986, 1990).

На основе концепции когнитивной триады при депрессии А. Бек описал возникновение суицидального кризиса при переживании безнадежности и невыносимости. Была специально разработана шкала «безнадежности», что позволило провести исследование на группах пациентов с депрессивными расстройствами и выявить роль безнадежности как медиатора между тяжестью депрессивного состояния и суицидальными мыслями и поведением (Beck, 1990).

Группа исследователей, задавшись вопросом о предпочтительности концепции «психической боли» и когнитивного подхода, сформулировала гипотезы о том, что переживание «психической боли» будет опосредовать (в сочетании с депрессией и безнадежностью) появление суицидальных мыслей, а преобладание «психической боли» позволит лучше предсказывать манифестацию суицидального поведения. На большой выборке студентов (средний возраст 18 лет) подтвердилась значимость трех факторов – депрессии, безнадежности и «психической боли», при этом в отношении суицидальной мотивации большим весом обладал фактор безнадежности, а фактор «психической боли» статистически значимо лучше предсказывал появление суицидального поведения и подготовки к самоубийству (Troister, Holden, 2013).

Таким образом, спецификой современных моделей суицидального поведения является оценка суицида как результата взаимодействия различных групп факторов, в основном в рамках биопсихосоциального подхода. Специалисты учитывают динамический фактор и пытаются выстроить траекторию суицидального поведения.

Следует отметить, что разделение на «истинные» и «демонстративные» суициды в современных концепциях отсутствует, что

особенно важно в контексте подросткового суицидального поведения. Один из важных вопросов, который стараются решить современные теории – вопрос о факторах, обуславливающих переход от суицидальных мыслей к суицидальной попытке (Сыроквашина, 2017).

1.2. Особенности суицидального поведения несовершеннолетних

По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст. Число же суицидальных действий и намерений гораздо больше.

По данным методических материалов по суицидальному поведению подростков, соотношение попыток и смертей у подростков – 50:1. Соотношение суицидальных попыток девочек и мальчиков – 2,5:1. Среди демонстрационных попыток это соотношение составляет 4,3:1. До 19 лет среди суицидентов больше девочек. Состояние подростков, совершивших суицидальную попытку, определяется «следами» пережитой психотравмирующей ситуации, динамикой психического состояния после суицида, особенностями личностно-характерологического реагирования, дополнительными переживаниями, связанными с суицидальной попыткой и соматическими последствиями попытки, семейным микроклиматом и обстановкой в окружающей среде (Алимова, 2014).

Отечественные исследователи (А.Г. Амбрумова, Е.М. Бруно, Н.Д. Кибрик и др.) описывают принципиальные отличия суицида несовершеннолетнего от суицида взрослого человека.

Согласно А.Г. Амбрумовой (1978), отличительные черты подростковой суицидальности – недостаточно критичная оценка подростками последствий суицида, недооценка родителями серьезности их мотивов и поводов для совершения самоубийства, связь суицида и суицидальных попыток с другими видами девиантного поведения.

Типы суицидоопасных ситуационных реакций подросткового возраста (А.Г. Амбрумова, Е.М. Вроно, 1985, 1989)

1. **Реакция депривации** (чаще младший и средний подростковый возраст). Характерны: потеря интересов, угнетение эмоциональной активности, скрытность, молчаливость, негативные переживания. В анамнезе – жесткое авторитарное воспитание.

2. **Эксплозивная реакция** (чаще средний подростковый возраст). Характерны: аффективная напряженность, агрессивность, завышенный уровень притязаний, стремления (часто необоснованные) к лидерству. В анамнезе – воспитание в семье, где эти реакции традиционны для взрослых. Цель суицидальных действий в этом случае – стремление отомстить обидчику, доказать свою правоту. Как правило, суицидальные действия совершаются на высоте аффекта; в постсуициде критика суицидального поведения формируется не сразу, сохраняется оппозиционное отношение к окружающим.

3. **Реакция самоустранения** (средний и старший подростковый возраст с чертами незрелости). Характерны: эмоциональная неустойчивость, внушаемость, несамостоятельность. Это, как правило, педагогически запущенные подростки с невысоким интеллектом. Цель суицидальных действий в этом случае – уход от трудностей.

На разных этапах подросткового возраста – раннем (12–14 лет), среднем (15–16 лет) и старшем (17–18 лет) существуют свои особенности формирования и проявления суицидального поведения, связанные со спецификой физиологии, психологии, личностными и поведенческими индивидуальными качествами.

В младшем подростковом возрасте суицидальные проявления, как правило, не планируются заранее, попытки самоубийства совершаются при помощи первых попавшихся под руку средств, в ситуациях угрозы наказания. У этой группы подростков покушения на самоубийство не имеют тяжелых медицинских послед-

ствий. Это не истинное стремление к смерти, а желание избежать конфликта, устранившись от трудной ситуации.

В *средней возрастной группе* суицидальные проявления характеризуются демонстративными самоповреждениями, попытками, имеющими целью отомстить обидчику, наказать окружающих. Часты попытки суицида в состоянии аффективного напряжения, в кульминационные моменты конфликта, и медицинские последствия таких покушений часто бывают тяжелыми. Для подростков данной возрастной группы характерны приступы раздражительности и злобности, эмоциональной неустойчивости, жажда чувственных (сенсорных) переживаний, в сочетании с бедностью интересов, ограниченностью кругозора, неадекватным реагированием на различные ситуации обмана, крушения надежд, неудачи. Такие подростки еще неустойчивы к стрессам, практически не владеют навыком самоконтроля.

Чем меньше возраст, тем ярче обнаруживается агрессивная направленность в психологической структуре суицидального поведения. По мнению большинства исследователей, наиболее суицидогенны те семьи, которые внешне благополучны, но внутри них – скрытые конфликты. Семьи с асоциальной направленностью способствуют адаптации ребенка в такой же среде, выполняя роль защитных механизмов. Для младшего пубертата наиболее суицидоопасны внутрисемейные конфликты, для среднего и старшего – конфликты со сверстниками и в школе. Социально- психологические факторы играют решающую роль в стимуляции всех видов суицидального поведения. Среди них на первом месте оказываются факторы дезадаптации, связанные с нарушением социализации, когда статус не соответствует уровню притязаний.

Еще одна отличительная особенность подросткового суицидального поведения связана с возрастной недостаточностью рефлексивных возможностей. Подростку проще решиться на суицид, чем обратиться за помощью и направить усилия на анализ ситуации и поиск ресурсов помощи.

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

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

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

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

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

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

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

- о 1. страх, связанный с непониманием своего состояния, перед возможными изменениями в дальнейшей жизни;

- о 2. непонимание происходящего со стороны родителей (законных представителей), обесценивание переживаний ребенка;

- о 3. отвержение, игнорирование переживаний со стороны сверстников, «потеря друзей».

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

1. Постановка нереалистичных целей и неспособность изменить их (перфекционизм+нарциссизм=социальный перфекционизм).

2. Переживание события как социального поражения и личного унижения. Социальные поражения, связанные с публичным позором и унижением, резко увеличивают риск самоубийства в ближайшей перспективе.

3. Восприятие себя как бремени для других. Подростки с суицидальными мыслями часто говорят о том, что они не оправдывают моральных, временных, финансовых вложений родителей (законных представителей). Они считают себя «бременем», и будет лучше всем, когда «оно будет сброшено».

4. Нереализация потребности в социальной «принадлежности» («я одинок и никому теперь не интересен»). Подросток, который пытается совершить самоубийство, часто испытывает одиночество, социальное отчуждение и изоляцию, что приводит к суицидальному поведению.

5. Безысходность. Подростки чувствуют «себя в ловушке своих несчастий», «с закрытой дверью», «страдание без возможности побега», которое создает муку, вызывающую самоубийство.

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

- в эмоциональной сфере: эмоциональное страдание, «душевная боль», тотальная безрадостность (острая ангедония), интенсивный беспричинный страх;
- в когнитивной сфере: фиксация на переживаниях, событиях, приведших к кризисному состоянию, невозможность переключиться на позитивные события;

- в поведении: значительное снижение социальной активности, избегание связей с близкими;
- в соматической сфере: хронические болезненные ощущения в теле, нарушения всех фаз сна;
- психосенсорные расстройства: ощущение измененности себя и окружающего мира (деперсонализация-дереализация), болезненное психическое бесчувствие, выражающееся в словах «я не живу, а существую», «я стал как робот».

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

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

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

- а) Семейный фактор: хорошие, сердечные отношения, поддержка со стороны родных.
- б) Личностные факторы: развитые социальные навыки, уверенность в себе, умение обращаться за помощью к окружающим при возникновении трудностей, открытость к мнению и опыту других людей, к получению новых знаний; наличие религиозно-философских убеждений, осуждающих суицид.
- в) Социально-демографические факторы: социальная интеграция (включенность в общественную жизнь), хорошие отношения в школе с учителями и одноклассниками.

Также к защитным факторам относятся:

- нежелание вызывать отрицательные переживания родителей, друзей;
- боязнь физических страданий (опасения остаться инвалидом);
- страх выглядеть непривлекательно, отталкивающе после смерти;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей, любовь к жизни;

- наличие нереализованных планов (жизненных, творческих, семейных);
- надежда на то, что кто-то знает выход из ситуации и сможет помочь;
- страх смерти;
- представление о греховности и о позорности суицида (в том числе религиозные убеждения).

Подводя итоги, кратко отметим специфичные для несовершеннолетних детей проявления суицида.

- У детей нет по-настоящему осмысленной картины смерти.
- Взрослый человек осознает, что смерть – это конец жизни, а подросток до конца не понимает этого. Для них это в какой-то мере виртуальная игра.
- Для подростков важны три сферы: семья, школа, ровесники.
- Суицидальные действия у детей и подростков часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее.
- Для подростков характерна бурная реакция на неудачу, гнев, бравада, девиации.
- Причина самоубийства в подростковом возрасте может быть на первый взгляд незначительной, пустяковой или даже случайной.
- На формирование суицидального поведения подростка может оказать подростковая субкультура.
- У подростков могут отсутствовать стадии, предшествующие собственно суициду, т.е. идеи и намерения.
- Подростку очень трудно вербализовать (объяснить) что с ним происходит, описать свое состояние или проблему.
- Для подростка, нередко, страшнее жить в той реальности, которая у него есть, нежели умереть.
- Подростковый суицид – это чаще всего крик о помощи, попытка обратить на себя внимание, попытка решить свои проблемы «по-взрослому».

Глава 2. Общая характеристика профилактической деятельности

В самом широком смысле термин «Профилактика» трактуется как система социальных, гигиенических и воспитательных мер, направленных на предотвращение развития заболевания путем устранения причин и условий их возникновения, на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Профилактика в психологии – это система психолого-педагогических мер, направленных на создание оптимальной социальной ситуации развития ребенка, психогигиену педагогической среды. Профилактика – это предупредительные меры, связанные с устранением внешних причин, факторов и условий, вызывающих те или иные недостатки в развитии детей. Она может предусматривать решение еще не возникших проблем. Например, многие родители и учителя стремятся развивать активность ребенка, предоставляют ему свободу выбора, поощряют инициативу и самостоятельность, предупреждая тем самым социальный инфантилизм и пассивность. Другие профилактические меры принимаются непосредственно перед возникновением проблем.

Профилактическая деятельность педагога-психолога вписывается в общую систему профилактики и программу воспитания образовательной организации. В контексте общей логики системы профилактики педагог-психолог осуществляет такую деятельность в общей логике трех уровней. Единство трех уровней создает основу и для системности профилактической деятельности, и для реализации воспитательных задач образовательной организации.

Общая картина профилактической деятельности в образовательном учреждении представлена на Рис.2.

Эффективная первичная профилактика возможна при условии развития единой образовательной (воспитывающей) среды и усиления роли института семьи.

Вторичная профилактика направлена на обучающихся, которые уже проявляют признаки девиантного поведения. Важную роль на этом уровне профилактики играет система оперативного (раннего) выявления подростков группы риска и оказание им адресной психолого-педагогической и социальной помощи, направленное на предупреждение повторных правонарушений, употребления ПАВ и др.

Категории обучающихся, с которыми проводится вторичная профилактика:

- обучающиеся с девиантным поведением, поставленные на внутри учрежденческий учет (ВУУ);
- обучающиеся, находящиеся в СОП (состоящие на учете в КДН и ЗП).

Вторичная профилактика решает задачи, направленные на:

- формирование мотивации на изменение поведения;
- изменение дезадаптивных форм поведения;
- формирование и развитие социально–поддерживающей сети.

Третичная профилактика направлена на восстановление личности, ее эффективного функционирования в социальной среде после медицинского лечения, уменьшение вероятности рецидива. Она осуществляется преимущественно в специализированных учреждениях и центрах.

Психологическое просвещение педагогов.

Одной из важных целей психологического просвещения педагогов должно стать повышение компетентности по вопросам особенностей возрастного и индивидуально-личностного развития современных детей и подростков, индивидуальных траекторий и рисков развития. Задача просвещения педагогических работников в отношении особенностей развития современных детей впервые была поставлена в работах научной школы Л.И. Божович (Прихожан, Толстых, 1990). В конце 80-х годов стало очевидно расхо-

ждение знаний о подростковом возрасте, как это представлено в учебниках, и особенностях подростков, проявляющихся в реальной жизни. Выявление особенностей, индивидуальных траекторий и рисков развития современных подростков было продолжено в исследованиях А.Д. Андреевой, Н.И. Гуткиной, К.Н. Поливановой, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых (Прихожан, Толстых, 2011), О.В. Рубцовой. Результаты данных исследований способствовали получению знаний, на которые могли опираться педагоги, педагоги-психологи в ходе образовательной и воспитательной деятельности (готовность к школе, динамика учебной мотивации, школьная тревожность, подростковый кризис, неравномерность социально-психологического и физиологического развития и пр.).

В зарубежной психологии просвещение педагогов начиная с 80–90-х годов XX века тесно связано с гуманистическим подходом в психологии. Так, на стыке психологии и педагогики разрабатывается единая наука о воспитании, основанная на интеграции гуманистической психологии и педагогики. Центральным положением данного подхода становится представление о ребенке не просто как объекте воспитательных воздействий, а о субъекте, развивающейся личности. Насколько необходимо интегрированное знание о человеке для научно обоснованного воспитания показано на примере морально-психологического аспекта развития ребенка – Я-концепции. В своей книге «Развитие Я-концепции и воспитание» Р. Бернс показывает связь представлений о себе и отношения к себе с психологическим благополучием, уверенностью в себе, самопринятием, возможности воспитания в укреплении психологического здоровья личности на этапах возрастного развития (Бернс, 1986).

Однако важно не только получение новых знаний об особенностях развития детей и подростков, необходимо также содействие формированию профессиональных компетенций и личностных качеств, позволяющих учителю эффективно работать с современными детьми и подростками.

В современном высшем образовании активно используются модели педагогического образования, отвечающие современным

реалиям. Так, в Российской Федерации была разработана новая образовательная программа для педагогов, в которой единицей учебного содержания становится модуль, а взаимосвязь разделов, составляющих его, задана функцией педагога, формируемой в данном модуле, которая показала более высокую эффективность в формировании профессиональных компетенций студентов-педагогов по сравнению с традиционными программами (Марголис, Сафронова, 2018). Стоит отметить, что при разработке программ повышения профессиональной компетентности педагогов не целесообразно чрезмерно сосредотачиваться на определении понятия компетентности (Белькова 2019), предлагая сложные в реализации модели компетентности (Манаква, 2018). Проектируя программы повышения компетентности педагогов, необходимо ориентироваться на их потребности, связанные с реальной работой с современными детьми и подростками.

В исследовании И.В. Дубровиной и Д.В. Лубовского проводилось анкетирование учителей одного из образовательных комплексов г. Москвы, направленное на выявление их потребности в повышении профессиональной компетентности в условиях школы, где они работают, т.е. на занятиях с педагогом-психологом, и в условиях курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки. Были выявлены различия в ожиданиях учителей в этих двух ситуациях обучения: в своей образовательной организации они хотели бы получить консультацию по вопросам коммуникативной компетентности (разрешение конфликтов, налаживание взаимоотношений между учащимися в классе, проявления тревожности у детей и др.). В условиях переподготовки и повышения квалификации педагоги ожидали расширения знаний в области организации учебного процесса, а также понимания себя и саморегуляции (Дубровина, Лубовский, 2017). Полученные в исследовании данные могут послужить ориентирами в создании программ повышения квалификации разного уровня с учетом потребностей педагогов в повышении компетентности, а также условий реализации этих программ.

Однако главным содержанием психолого-педагогического просвещения должно быть современное знание об особенностях детей и подростков, которое детерминировано новыми взглядами на детство и отрочество в современной науке и культуре. К.Н. Поливанова отмечает, что в условиях, когда «...растет число признанных моделей детства, которые невозможно оценивать с позиции нормы» (Поливанова, 2016, с. 5), взгляд на ребенка как на того, кому предстоит стать взрослым, сменяется взглядом на ребенка «здесь и сейчас», ребенка как такового. Из этого следует, что повышение компетентности учителей относительно особенностей развития современных детей и подростков должно быть направлено на формирование представлений о многообразии нормативного развития в современных условиях, индивидуальных траекториях развития.

Не теряют своей значимости просвещение и консультирование педагогов по вопросам разработки и реализации программ обучения и воспитания, учитывающих индивидуально-психологические особенности обучающихся. Задача психолога – провести информирование педагогов на тему особенностей возрастного развития детей и подростков, задач каждого психологического возраста, социальной ситуации развития, ведущей деятельности и кризисов, возникающих на каждой ступени онтогенеза. То есть, как замечает В.Э. Пахальян, осуществлять «ознакомление педагогов, преподавателей и администрации образовательных организаций с современными исследованиями в области психологии дошкольного, младшего школьного, подросткового, юношеского возраста», а также «с основными условиями психического развития ребенка (в рамках консультирования, педагогических советов), особенностями поведения, миропонимания, интересов и склонностей, в том числе одаренности, ребенка, о факторах, препятствующих развитию личности детей, воспитанников и обучающихся, о мерах по оказанию им различного вида психологической помощи» (Пахальян, 2002).

Также содержанием психологического просвещения педагогов являются способы налаживания коммуникации и разрешения межличностных и межгрупповых конфликтов среди всех участников

образовательного процесса. Психолог выступает в роли медиатора социального конфликта, организует обсуждение конфликтной ситуации. Также доносит до всех участников ситуации различные копинги поведения в конфликтной ситуации. Создание условий для эффективной коммуникации, позитивного климата и взаимодействия в классе, безусловно, способствует психологическому благополучию учеников и высокому уровню школьной мотивации.

Психологическое просвещение педагогов также направлено на получение и применение знаний, способствующих решению важных и актуальных проблем, связанных с организацией эффективного учебного процесса, построением взаимоотношений со всеми субъектами образовательного процесса, осознанием себя в профессии. В этой связи необходимо включить в содержание психологического просвещения педагогов современные подходы, позволяющие им развивать эмоциональный интеллект как способности к пониманию своих и чужих эмоций, саморегуляцию и позитивную самооценку (Кочетова, 2015, Кочетова, Климакова, 2019).

В качестве перспективных вопросов психолого-педагогического просвещения учителей можно отметить следующее: учет задач возрастного развития; содействие позитивному развитию детей и подростков; реализация личностно-ориентированного обучения; эффективная коммуникация; умение учитывать эмоциональное состояние ребенка при построении взаимодействия; умение налаживать контакт с родителями и другими заинтересованными лицами в интересах ребенка.

Психологическое просвещение родителей.

Запрос на психологическое просвещение родителей уже достаточно отчетливо сформулирован в современном обществе. Об этом свидетельствует появление новых современных моделей родительства, таких как «осознанное», «интенсивное», «позитивное» родительство. В данных моделях главную роль играет психологическая составляющая: создание условий для личностного развития ребенка, гармоничного детско-родительского взаимодействия, эмоционального благополучия детей и родителей. В рамках систе-

мы образования психологическое просвещение родителей включено в составную часть психолого-педагогической работы. Просветительская работа с родителями имеет свою специфику и особые запросы, реализация которых способствует созданию однородного психологического пространства, дружественного по отношению к развитию и обучению детей и подростков.

Стоит отметить, что в последнее десятилетие создание благоприятных, комфортных и безопасных условий для развития детей и подростков стало одним из основных национальных приоритетов России.

Так, в указе о Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы ставились задачи разработки современной и эффективной государственной политики в области детства. Важным является максимальная реализация потенциала каждого ребенка: «в Российской Федерации должны создаваться условия для формирования достойной жизненной перспективы для каждого ребенка, его образования, воспитания и социализации, максимально возможной самореализации в социально позитивных видах деятельности» (Солдатова, Рассказова, Нестик, 2017).

Ставится задача разработки программ профилактики и просвещения, учитывающих ценности семьи, приоритет ответственного родительства, систему образования и пр. Также просветительская работа должна быть организована в ответ на актуальный запрос со стороны родителя и проводится психологом с учетом конкретных особенностей психолого-педагогической ситуации, таким образом помощь становится адресной. В.В. Пахальян замечает, что методы психологического просвещения «становятся эффективными только тогда, когда непосредственно связаны с происходящим в реальной жизни людей, состоят из анализа конкретных психологических проблем, касающихся непосредственно личности тех, для которых все это делается, их деятельности в данной сфере, учреждении и т.п. Именно в психологическом просвещении существует оптимальная возможность без особого труда и без создания специальных условий наглядно (непосредственно) показать (а не

только рассказать) многим людям, что психологические знания имеют прямое отношение к решению их конкретных проблем» (Пахальян, 2002).

Просвещение родителей по вопросам семейного воспитания особенно актуально в условиях современной социокультурной ситуации, когда виртуальная среда и использование новых технологий влекут за собой необходимость получения новых знаний родителями относительно развития, обучения и воспитания детей и подростков. Более того, ситуация локдауна, связанная с пандемией COVID-19, вынудила родителей соприкоснуться с этой новой реальностью, в связи с чем появились вопросы – чем занять ребенка дома в период дистанционного обучения, как с ним сотрудничать и взаимодействовать, как воспитывать ребенка?

Изменение социокультурной ситуации требует новых способностей и компетенций, которыми должны обладать родители. Создание системы психолого-педагогической поддержки семьи и повышения психолого-педагогической компетентности родителей становится важнейшей задачей современного общества, которая решается в процессе психологического сопровождения. Таким образом, вопрос о необходимости целенаправленной разработки программ просвещения по вопросам семьи и детско-родительских отношений не вызывает сомнения.

Согласно В.В. Пахальяну, «просвещение направляется на своевременное и адресное распределение информации, позволяющей предупредить появление типичных трудностей в развитии, в освоении деятельности, в общении детей и т.п.». И.В. Дубровина считает психологическое просвещение одним из основных видов деятельности практического психолога (Пахальян, 2002).

Исходя из определений, можно выделить основную цель психологического просвещения: психологизация общества, то есть формирование представлений о психологических знаниях, а также потребности их использовать с целью развития, улучшения качества жизни, предупреждения трудностей, нарушений в развитии человека.

При этом цель различных форм деятельности психолога по отношению к родителям, в том числе и просвещения, по М.Р. Битяновой, заключается в создании социально-психологических условий для привлечения семьи к сопровождению ребенка в процессе школьного обучения.

Определяя содержание психологического просвещения и способы его реализации, педагог-психолог учитывает специфику образовательного учреждения и тех проблем, которые возникают в процессе сопровождения образовательного процесса, состояние и актуальные запросы современного общества, возраст детей и наиболее часто встречающиеся трудности в данном возрасте, запросы всех участников образовательного процесса, методические разработки и пр.

Содержание психологического просвещения должно быть нацелено на повышение родительской компетенции, в том числе на расширение представлений в области психологических знаний. Общими и наиболее актуальными могут стать следующие вопросы, решаемые в процессе психологического просвещения: развитие детей и подростков в разные возрастные периоды на всех этапах онтогенеза (понятие кризиса, социальной ситуации развития, ведущей деятельности и пр.), основные проблемы детско-родительских отношений, развитие детей с особыми образовательными потребностями и пр.

В работе с семьей традиционно используются следующие формы психологического просвещения: проведение психологом тематических родительских собраний, лекций для родителей в рамках актуальных запросов, практических занятий в активной и интерактивной форме, организация родительского клуба, ведение блога в социальных сетях с актуальной и современной информацией, связанной с вопросами семьи, детско-родительских отношений, обучения, воспитания детей и подростков.

Одной из наиболее современных и удобных форм построения диалога психолога с родителями являются вебинары. Примером такой деятельности, показавшей высокую эффективность, заинтере-

сованность родителей, является проект по оказанию услуг психолого-педагогической, методической и консультационной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей, федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование», который по заданию Министерства просвещения Российской Федерации реализуется во всех регионах России. В рамках данного проекта была организована всероссийская неделя родительской компетентности – это образовательная площадка для родителей, где представлены ведущие эксперты в области развития и воспитания детей и подростков. Психологи, педагоги, специалисты по развитию детей с особыми потребностями проводили вебинары, мастер-классы и круглые столы по самым актуальным запросам родителей.

Особое значение в реализации психологического просвещения родителей имеют практические и активные формы взаимодействия всех субъектов образовательного процесса – упражнения для совместного выполнения, методы социально-психологического обучения для гармонизации детско-родительских отношений (моделирование и решение проблемных ситуаций, различные кейсы, ролевые и интерактивные игры, метод психодрамы, тренинговые упражнения, дискуссия и пр.) (Авдеева, Егорова, Кочетова, 2021).

Анализ мирового опыта в области разработки и реализации программ профилактики суицидального поведения подростков и молодежи позволяет выделить некоторые *актуальные тенденции*. Среди них:

- системный подход (вовлечение всех участников образовательных отношений (детей, родителей (законных представителей), педагогов),
- рост исследований по оценке эффективности применяемых программ; доказательный подход к особенностям содержания и внедрения программ;
- применение цифровых технологий для повышения доступности программ (мобильные приложения, дистанционное консуль-

тирование специалистами и интернет-диагностика посредством новейших цифровых технологий);

- объединение усилий специалистов, сотрудничество ряда программ и инициатив (сочетание нескольких типов профилактических программ для повышения эффективности превентивных мер);
- законодательные инициативы (например, национальные программы превенции суицидов), предписывающие обучение сотрудников и организацию профилактики;
- использование в практике применения программ постулата о том, что необходимо не только минимизировать факторы риска развития суицидального поведения, но и укреплять факторы защиты (антисуицидальные факторы);
- большинство программ профилактики пропагандируют (в том или ином контексте, с учетом социально-культурного, этнического аспектов) среди адресатов программы (и широкого круга лиц в целом) важность психического здоровья, необходимость обращения за помощью для нуждающихся в ней;
- повышение осведомленности, информированности подростков и молодежи о психическом здоровье, а также предоставление безбарьерного доступа к ресурсам помощи (например, медицинским), что играет даже более важную роль в превенции суицидального поведения, чем обучение педагогов и родителей (законных представителей).

ВОЗ в качестве основной проблемы оценки эффективности профилактических программ называет трудности отнесения наблюдаемых результатов или конечных эффектов именно к проводимым мероприятиям, поскольку существует множество других факторов, оказывающих воздействие на частоту самоубийств.

В России, как и в других странах, превенция суицидального поведения обучающихся является *командной работой* специалистов общеобразовательной организации – представителей администрации, социально-психологической службы, заместителей директора по воспитательной работе, по безопасности и др. Важная роль как

за организацию такой работы, так и за ее результаты принадлежит школьной психологической службе и педагогу-психологу. В системе образования первичная профилактика или превенция суицидов среди детей и молодежи направлена на укрепление психического здоровья в целом и проводится со всеми субъектами образовательной среды (дети, родители (законные представители), педагоги). Объектом первичной профилактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений, ее цель – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.

2.1. Принципы профилактической деятельности

Основные принципы, которыми необходимо руководствоваться педагогу-психологу при составлении и реализации профилактической программы:

- *Принцип опережающего (превентивного) сопровождения.* С этих позиций объектом сопровождения выступает воспитательный процесс, предметом – ситуация развития ребенка как система отношений ребенка: с миром, с окружающими (взрослыми и сверстниками), с самим собой.

Другими словами, психолого-педагогическое сопровождение должно опережать, предупреждать развитие каких-либо нежелательных феноменов. Например: профилактика употребления психоактивных веществ (работа направлена на разъяснение детям, что такое ПАВ и чем они опасны, на формирование у них четкого негативного отношения к ПАВ и т.д.)

- *Принцип системности* предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной ситуации.

Программа профилактики должна содержать в себе анализ и системное видение всей проблемы в целом. Например: профилактика экзаменационного стресса (работа направлена не только на

страх перед экзаменами, но и на общий эмоциональный фон, самооценку и т.д.)

- *Принцип стратегической целостности* определяет единую целостную стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия, и акции.

Все этапы программы должны выстраиваться в логическую последовательность, планомерно достигающих общую цель.

- *Принцип многоаспектности* предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности:

- о образовательный аспект, формирующий базовую систему представлений и знаний о негативных проявлениях в поведении;

- о социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор ответственного поведения

- о психологический аспект, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных ресурсов, позитивно-когнитивных оценок, а также установок «быть успешным», быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации.

- *Принцип аксиологичности* (ценностной ориентации). Этот принцип включает формирование у детей и молодежи мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважении к личности, государству, окружающей среде, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения.

В основе профилактики должны лежать конечные цели как определенные формируемые ценности. Примером аксиологичной профилактической программы может являться «Профилактика межличностных конфликтов в коллективе» (цель – гармоничные взаимоотношения детей в классе, воспитание уважения к личностям друг друга у одноклассников).

- *Принцип ситуационной адекватности* означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономи-

ческой ситуации в стране и в образовательной среде, обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и усовершенствования профилактической деятельности с учетом оценки эффективности и мониторинга ситуации.

- *Принцип индивидуальной адекватности* подразумевает разработку профилактических программ с учетом возрастных, гендерных, культурных, национальных, религиозных и других особенностей целевых групп.

- *Принцип легитимности* – профилактическая деятельность должна соответствовать законодательству Российской Федерации и нормам международного права.

- *Принцип комплексности* – предполагает согласованность взаимодействия: на профессиональном уровне – специалистов различных профессий, в функциональные обязанности которых входят различные аспекты профилактической работы (воспитатели, педагоги, дошкольные и школьные психологи, врачи, социальные педагоги, социальные работники, работники комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, инспекторы подразделений по делам несовершеннолетних и др.); на ведомственном уровне – органов и учреждений соответствующей ведомственной принадлежности, осуществляющих профилактическую деятельность в образовательной среде (на федеральном, региональном и муниципальном уровнях); на межведомственном уровне – органов и учреждений, отвечающих за реализацию различных аспектов профилактики в образовательной среде в рамках своей компетенции (органы и учреждения образования, здравоохранения и др.); на уровне государственных, общественных и международных организаций.

2.2. Особенности первичной профилактики суицидального поведения

Исходя из вышеуказанного понимания первичной профилактики, при ее осуществлении необходимо четкое выделение при-

чин и факторов формирования суицидального поведения. На сегодняшний день определены различные концепции формирования суицидов. Например, Е.В. Змановская выделяет социологические, психопатологические и социально-психологические концепции (Змановская, 2003). В целом, можно рассматривать два фактора формирования суицидального поведения: внешняя психотравмирующая ситуация и личностные особенности человека. Исходя из существующих концепций формирования суицидов, мы рассматриваем комплексную первичную профилактику суицидального поведения несовершеннолетних как взаимосвязь педагогического, психологического и социально-педагогического подходов.

Педагогический подход в первичной профилактике суицидального поведения несовершеннолетних основывается на формировании жизнеспособности. Важность указанного подхода связывается с представлением о начальном этапе формирования суицидального поведения, характеризующимся антивитальными переживаниями, размышлениями об отсутствии или отрицании ценности жизни (Маликова, Пирогов, 2012).

С точки зрения Н.Е. Щурковой, жизнеспособность – интегральное социально-психологическое образование. Становление жизнеспособности происходит через формирование отношений к базовым ценностям «жизнь», «человек», «я». Эти ценностные отношения должны стать наивысшими для личности.

Жизнеспособность складывается из жизнелюбия, жизнетворчества, непонимания, жизнестойкости (Щуркова, 2014).

Жизнелюбие – чувство привязанности к окружающему миру, проживание удовлетворенности собственным существованием. Жизнетворчество рассматривается как умение проецировать характеристики жизни и целенаправленно выстраивать деятельность соответственно желаемому образу жизни.

В контексте педагогики жизнетворчество раскрывается как потребность и готовность личности наполнять свою жизнедеятельность новыми видами деятельности и отношений, позволяющими

полнее реализовывать творческий потенциал (Борисенко, Матерова, Ховалкина, Шамардина, 2014).

По мнению Т.А. Благовой, жизнепонимание – это психический процесс субъектного накопления опыта переживания, осмысления и осознания жизни в ее различных аспектах природного и социального. Жизнепонимание всегда ценностно значимо, то есть предполагает осознание жизненных благ (Благова, 2010).

Жизнестойкость трактуется, как умение противостоять трудностям жизни и решать постоянно встающие перед человеком проблемы. Жизнестойкость рассматривается в рамках стрессоустойчивости, психологического здоровья. Прежде всего, жизнестойкость оказывает влияние на оценку ситуации и на убежденность, что можно изменить ситуацию, происходит активизация действий по решению возникшей проблемы.

Педагогический подход в комплексной первичной профилактике суицидов несовершеннолетними реализуется в общеобразовательной организации как в процессе обучения учителями-предметниками, так и во внеурочное время классными руководителями.

Раскрывая психологический и социально-педагогический подходы в комплексной первичной профилактике, мы акцентируем внимание на психологическом смысле суицидального поведения несовершеннолетних. Е.В. Хохлова подчеркивает, что это – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию (Хохлова, 2010). К особенностям суицидального поведения несовершеннолетних можно отнести недостаточную оценку последствий суицида. Даже в подростковом возрасте, принимая мысль о своей смерти, но отрицают реальность этой возможности. В связи с чем, четкие границы между суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим суицидальным поступком отсутствуют.

Психологический подход к первичной профилактике суицидального поведения несовершеннолетних включает формирование личностных особенностей, препятствующих развитию суицидального поведения (уверенность в себе, адекватная самооценка, навыки рефлексии и т.п.). Личностные особенности несовершенно-

летнего в настоящее время должны подразумевать сложные механизмы совладания с изменчивой действительностью – не только приспособление к заданным условиям, но и готовность к их изменению, и способность к самостоятельному созданию необходимых условий (Леонтьев, 2008). Особое внимание уделяется формированию умений и навыков асертивного поведения. В последнее время усиливается необходимость специального формирования устойчивости к суицидальному социальному влиянию, в том числе компетентности в области медиабезопасности.

Ситуацию осложняют возрастные особенности подростков, такие как: неспособность ослаблять нервно-психическое напряжение; эмоциональная нестабильность; импульсивность; повышенная внушаемость, бескомпромиссность; отсутствие жизненного опыта.

Также в рамках данного подхода необходимо проводить мониторинг психоэмоционального состояния учащихся. В качестве маркеров глубокого эмоционального неблагополучия детей, на основе которых ребенка можно включить в группу суицидального риска, выделяют депрессию; отсутствие стремления к жизни, дефект смыслообразующего компонента личности; тревожность, фрустрацию; наличие внешних психотравмирующих обстоятельств. При выявлении проблемных зон происходит коррекция эмоционально-личностной сферы (снижение тревожности, повышение уверенности в себе и т.п.).

Риск суицидов значительно возрастает при аддиктивном поведении. Оно способствует усилению депрессии, чувства вины, психической боли, в то же время происходит ослабление мотивационного контроля над поведением. В связи с этим в психологическом подходе важным направлением является превенция аддиктивного поведения.

Обращается внимание также на внутренние формы суицидального поведения: мысли, намерения, чувства, высказывания, намеки. Пассивные суицидальные мысли характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти (но не на тему

лишения себя жизни как самопроизвольного действия. Суицидальные замыслы – это более активная форма проявления суицидальности. Тенденция к самоубийству нарастает в форме разработки плана: продумываются способы, время и место самоубийства. Суицидальные намерения появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент – решение, готовность к непосредственному переходу во внешнее поведение. Существуют диагностики «форпост-признаков» («ключей») готовящегося самоубийства – вербальные и поведенческие ключи.

В комплексной первичной профилактике суицидального поведения несовершеннолетних представлен социально-педагогический подход, сущность которого выражается в нейтрализации внешних психотравмирующих ситуаций. Психотравмирующие ситуации представлены тремя группами, связанными между собой: неблагополучие и дисфункциональность семьи, школьная дезадаптация, проблемы взаимоотношений с друзьями, особенно с противоположным полом.

Работа с семьей представляет собой сложный и необходимый для первичной профилактики суицидального поведения несовершеннолетних вид деятельности, так как семья является одним из важнейших факторов, влияющих на формирование отклонений в поведении детей и подростков. В исследованиях выявлена связь суицидальных действий с низкой сплоченностью членов семьи, или наоборот, с жесткой, подавляющей интеграцией в семью, гиперопекой родителей, их агрессивностью и импульсивностью, эмоциональной депривацией детей в семье и т.д.

Таким образом, одна из важнейших задач социальных педагогов и классных руководителей – способствовать единению, сплочению семьи, установлению взаимопонимания родителей и детей, созданию комфортных условий для ребенка в семье, формированию навыков их совместной деятельности и общения.

Также разнообразны психотравмирующие ситуации, связанные со школьной жизнью: неуспешность в учебе, конфликт с учителем, жесткость и авторитарность педагогов, дидактогенная (погранич-

ные расстройства психики, связанные с травмирующим воздействием на ребенка самого процесса обучения) и т.п. В связи с этим особое значение приобретает создание в образовательной организации психологически безопасной и комфортной среды.

Третья группа психотравмирующих ситуаций, связанная с взаимоотношениями со сверстниками, как указывают психологи, обусловлена чрезмерной зависимостью от другого человека. Такая зависимость возникает как компенсация плохих отношений с родителями вследствие депривации и отчуждения. В таких случаях отношения с друзьями становятся компенсирующими и эмоционально необходимыми, любой разрыв, недопонимание со стороны референтной группы сверстников воспринимаются как настолько значимая утрата, что сама жизнедеятельность перестает быть актуальной и необходимой (Лапшин, 2014).

Таким образом, педагогический, психологический и социально-педагогический подходы к комплексной профилактике суицидального поведения несовершеннолетних являются взаимосвязанными и взаимовлияющими друг на друга.

Общеобразовательные организации являются наиболее эффективными площадками для проведения профилактических мероприятий, так как педагоги и классные руководители как лица, имеющие наиболее частый и тесный контакт с обучающимися, обладают уникальным ресурсом для решения отдельных задач первичной профилактики суицидального поведения детей и подростков. В рамках первичной профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации реализуются:

- информационно-просветительская работа с субъектами образовательной среды, осуществляется педагогами-психологами, социальными педагогами общеобразовательных организаций, классными руководителями;
- диагностика суицидального поведения обучающихся осуществляется педагогами-психологами или привлеченными специалистами или организациями, специализирующимися на выявлении обучающихся группы риска по суицидальному поведению;

- создание и поддержание благоприятного психологического климата в общеобразовательной организации, осуществляется педагогами-психологами, классными руководителями и педагогами. Дополнительно следует рекомендовать обучающимся и их родителям (законным представителям) в случае необходимости обращение за психологической и иной помощью к профильным специалистам.

В целом, необходимо отметить, что формулирование задач первичной профилактики всегда следует осуществлять в позитивном ключе, т.е. не бороться с суицидальным поведением, а формировать жизнестойкость и психологическое благополучие.

В процессе формирования жизнестойкости особую ценность представляют технологии активного социально-психологического обучения. Личностно-ориентированные технологии социального обучения основаны на использовании интерактивных методов, суть которых – активное взаимодействие, взаимообогащение членов группы. Наибольшей популярностью среди интерактивных методов в процессе формирования жизнестойкости используются тренинг, деловая игра, дискуссия.

Целью *дискуссии* является осознание участниками вариативности подходов к решению проблемы, самодиагностика собственной позиции и развитие мотивации к переструктурированию ситуации. В ходе дискуссии по проблемам развития жизнестойкости происходит осознание каждым участником собственного влияния на процесс развития жизненной стратегии.

Деловая игра предполагает имитацию, моделирование ситуации и на этой основе определение вариантов и способов решения проблемы. Деловая игра в рамках сопровождения развития жизнестойкости обеспечивает выработку путей и способов решения жизненных ситуаций адекватными способами, которые принесут пользу.

Тренинг универсальный метод обучения поведению, а также метод развития способностей к обучению или овладению любым

сложным видом деятельности. Это один из наиболее оптимальных методов развития жизнестойкости и отдельных ее компонентов, обеспечивающий развитие способности к обучению поведению в социуме. Во время занятий у подростков происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям. Здесь предоставляется возможность активно пробовать различные стили поведения, усваивать новые умения и навыки при сопровождении специалистов.

Также активными методами развития жизнестойкости личности являются проектирование и организация совместных социальных действий (Наливайко, 2016).

Варианты профилактических мероприятий, посвященных повышению жизнестойкости у обучающихся, могут быть следующими (Борисенко, Матерова, Ховалкина, Шамардина, 2014):

1. *Проведение образовательно-профилактической акции «Неделя развития жизнестойкости»* (Приложение 1).

Данная акция направлена на формирование и развитие конструктивных способов совладения с трудными жизненными ситуациями.

Главные цели организации «Недели развития жизнестойкости»:

- создание для школьников возможности осознанного выбора приложения сил,
- активизация их добровольного участия в творческих проектах и конкурсах, раскрывающих основные идеи и ценности философии жизнестойкости.

Планирование образовательно-профилактической акции «Неделя развития жизнестойкости» построено на систематизированном подходе к профилактике и устранению таких типичных проблем, как неготовность школьников к рациональному реагированию на психотравмирующие ситуации, незрелость эмоционального самоконтроля и саморегуляции поведения в стрессовых ситуациях.

2. *Ступенчатая система занятий с элементами тренинга «Жизнестойкость как основа гармонично развивающей личности обучающихся»* (Приложение 2).

Цель – поэтапное обучение методам и приемам снятия внутреннего напряжения, а также формирование стратегий поведения, способствующих повышению жизнестойкости обучающихся.

Задачи:

- Сформировать адекватное представление о негативных эмоциях (гнев, обида, злость), а также стрессе и о его влиянии на психику человека.
- Способствовать развитию конструктивных навыков решения конфликтных ситуаций.
- Восстановить психоэнергетические ресурсы организма.
- Освоить техники психической саморегуляции.
- Повысить жизненную стойкость и работоспособность.
- Приобрести умения преодолевать жизненные трудности.

Данные занятия и упражнения рассчитаны на три возрастных категории, на 3 ступеньки формирования жизнестойкости у обучающихся:

I ступень – целевая аудитория: обучающиеся 7–11 лет. Упражнения занятий у данной категории обучающихся направлены на развитие самосознания и социальных навыков: самостоятельности, ответственности, коммуникативной компетентности, а также самоконтроля чувств.

II ступень – целевая аудитория: обучающиеся 12–14 лет. Занятия, с элементами тренинга «Я смогу!». Упражнения направлены на актуализацию внутренних ресурсов обучающихся: эмпатию, саморегуляцию поведения, толерантность, ценность ориентиров и т.д.

III ступень – целевая аудитория: обучающиеся 15–17 лет. Упражнения направлены на адекватное представление стресса и его влиянии на психику, а также на повышение уровня саморегуляции поведения.

При этом классный руководитель должен присутствовать на психологических занятиях для того, чтобы быть в курсе приобре-

тенных знаний на уроке обучающимися. В дальнейшем помогать эти знания отрабатывать в повседневных ситуациях школы, формируя у детей навыки саморегуляции и сотрудничества и т. д.

3. Педагогу-психологу необходимо в годовом плане прописать тематику занятий с обучающимися в рамках классного часа и родительских собраний. Например, если это начальная школа и педагог-психолог планирует провести курс занятий по развитию саморегуляции с обучающимися, то с такой же тематикой педагог-психолог выходит и на родительское собрание, формируя активную позицию родителя «Я – проактивный родитель» (Приложение 3). Основные темы родительских собраний: «Техника активного слушания», «Саморегуляция поведения», «Навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций», «Сотрудничество в семье и школе» и т. д.

Помимо этого, в Приложении 4 представлены в рекомендации Министерства Просвещения РФ по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения.

2.3. Особенности вторичной профилактики суицидального поведения

Вторичная профилактика или интервенция – это поддержка лиц, находящихся в кризисной ситуации. Основная цель вторичной профилактики – помочь человеку с выявленными суицидальными намерениями найти выход из сложившейся ситуации и стабилизировать его психологическое состояние. Главная роль при интервенции отводится специалистам узкого профиля, имеющим соответствующую квалификацию (психологи, психиатры).

В рамках вторичной профилактики суицидального поведения в общеобразовательной организации реализуются:

- психологическая помощь и сопровождение обучающихся группы риска по суицидальному поведению. Проводятся антикризисные мероприятия по результатам диагностики, включающие направление к профильным специалистам, индивидуальное и групповое (в составе семьи) консультирование, групповую работу с классом, осуществляемую педагогами-психологами, к которой при необходимости привлекаются социальные педагоги, классные руководители. Для оказания методической помощи, супервизии по работе с группой риска привлекаются специалисты профильных организаций (психологических центров). Дополнительно следует рекомендовать обучающимся и их родителям (законным представителям) индивидуальное обращение за психологической помощью к специалистам профильных организаций систем образования, здравоохранения и социальной защиты населения;

- экстренная помощь при попытке суицида/суицидальных намерениях. Оказывается кризисная психологическая помощь при попытке суицида на территории общеобразовательной организации до прибытия оперативных служб. Помощь оказывают специалисты психологической службы общеобразовательной организации, при необходимости привлекаются классный руководитель и другие специалисты. Обязателен незамедлительный вызов специализированных экстренных служб.

2.4. Особенности третичной профилактики суицидального поведения

Третичная профилактика предполагает мероприятия, снижающие последствия и уменьшающие вероятность парасуицида, социальную и психологическую реабилитацию суицидента и его социального окружения. В первую очередь адресатом этого профилактического уровня становятся дети или подростки, совершившие попытку суицида.

Важно серьезно относиться к подобным действиям, так как при условии сохранения источника боли (фрустрации, конфликта и т. п.) подросток может предпринять вторую попытку «бегства» от проблемы. Наиболее опасным периодом считается 1–3 недели после первой попытки. По мнению Д.С. Исаева и К.В. Шерстнева существуют три главных компонента ближайшего постсуицида:

- актуальность конфликта,
- степень фиксированности суицидальных тенденций,
- отношение к совершенной попытке.

Задача специалистов социально-психологической службы (СПС) получить информацию по каждому из компонентов, чтобы предвидеть дальнейшее развитие событий. Четыре типа постсуицидальных состояний (Исаев, Шерстнев, 2010):

1. Критичный. Конфликт утратил актуальность. Суицидальных тенденций нет. Характерно чувство стыда за суицидальную попытку, страх перед возможным смертельным исходом. Рецидив маловероятен.

2. Манипулятивный. Актуальность конфликта уменьшилась, но за влияния суицидального действия. Суицидальных тенденций постсуицида нет. Характерно легкое чувство стыда, страх смерти. Высока вероятность того, что и впредь при решении конфликтов суицидент будет прибегать к этому способу, скорее демонстративно-шантажного характера.

3. Аналитический. Конфликт при рассматриваемом типе постсуицида актуален, однако суицидальных тенденций нет. Характерно раскаяние за покушение. Подросток будет искать способы решения конфликта, если не найдет – вероятностью летального исхода.

4. Суицидально возможен рецидив, но уже с высокой фиксированный. Конфликт актуален, причем характерно сохранение суицидальных тенденций. Отношение к суициду положительное. Это самый опасный тип, при котором необходимы тесное взаимодействие с суицидентом и жесткий контроль. Отсюда мы видим, что по прежнему основной мишенью работы специалистов СПС

остается причина (кризисная ситуация, конфликт и др.), толкающая ребенка или подростка к страшному решению. Поэтому, кроме психолого-педагогического сопровождения суицидента и его окружения необходимо возвращение к источнику проблемного поля и выработка стратегий разрешения кризисной ситуации. Мы должны четко понимать, что, если бы проблемы решились раньше попытки суицида не было бы! При организации третичных профилактических мероприятий в школе после совершения фатального суицида большое значение имеет помощь одноклассникам самоубийцы в преодолении боли и для предотвращения подражания и имитации. Социальное окружение подростка суицидента, как правило, испытывают вину после случившегося, считая, что не услышали зов о помощи, не смогли предотвратить самоубийство.

По мнению К. Лукаса и Г. Сейдена, обращение к несовершеннолетнему другу самоубийцы разговор со следующей жертвой суицида. Цель подобных диалогов – это дать возможность юношам и девушкам (педагогам, включенным в ситуацию) поговорить об умершем, снять запрет на обсуждение причин самоубийства, предотвратить его последующую идеализацию и романтизацию. Если самоубийство официально признается причиной смерти учащегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде учащихся (особенно задающих вопросы) должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако ни в коем случае не должно быть упоминания средств совершения самоубийства. Другьям и учащимся должно быть разрешено посещение похорон. Но они не должны нести гроб, во избежание вторичной травматизации (Лукас, Сейден, 2000).

Правила для работы с подростками, друг или подруга которых совершил самоубийство:

- *избегать сказок и полуправды.* Одна из самых серьезных проблем молодежи состоит в отсутствии у них знаний о суицидах из-за стремления взрослых к сохранению тайны в интересах детей. Между тем искажение реальности способно на долгий срок закрепить у подростка, находящегося в депрессии из-за случивше-

гося, состояние подавленности. Поэтому необходимо в доступной форме предоставить старшеклассникам простые и ясные сведения о суициде с учетом их возраста и уровня развития. Очень важно, чтобы друзья самоубийцы услышали об обстоятельствах смерти от педагогов, а не от приятелей, соседей или из прессы;

- *говорить с ребенком об умершем, давая высказаться ему самому* и вспоминая не только о произошедшей трагедии, но и о счастливых временах и моментах, проведенных с ушедшим. Однако обсуждение интимных причин и поводов суицида следует проводить избирательно;

- *давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции.* Гнев, отчаяние, протест свойственны не только взрослым, но и детям, которые имеют право на открытое проявление чувств. Вместе с тем необходимо обращать особое внимание на возникающее у подростков ощущение вины, уверяя их в непричастности к самоубийству и в том, что они сделали все возможное для его предотвращения;

- *преодолевать фаталистические настроения,* обсуждая конструктивные пути преодоления возможных конфликтов. Важно убедить ребенка, что суицид является недостойным способом выхода из затруднительного положения, ибо как бы ни были мрачны тучи, потом обязательно выглянет солнце. Или самая ужасная зубная боль проходит, стоит только немного потерпеть;

- *помочь ребенку принять решение вновь начать жизнь.* Выход из депрессии и реабилитация не происходит после одной встречи, 1–2 дней или ночей, поэтому важно продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем (Гроллман, 2001).

Задачи педагога-психолога на этом этапе:

- определение типа постсуицидального состояния у подростка,
- на основании результата, определение шагов социально-психологического сопровождения (в том числе необходимость обращения к врачам),

- участие в работе консилиума по суицидальному случаю (организации и работе антикризисного штаба),
- индивидуальная коррекционная работа с подростком,
- организация групповой работы в классе и включение в нее подростка с целью восстановления навыков адаптации (это может быть коммуникативный тренинг или тренинг фрустрационной толерантности),
- организация консультаций для включенных в случай педагогов, родителей и детей (или консультирование в рамках антикризисного штаба)
- мониторинг состояния подростка (метод наблюдения, метод интервью, метод опроса).

В ситуации завершеного суицида специалистам СПС целесообразно привлекать специалистов из медицинских организаций (суицидолог, психотерапевт и др.), для оказания социально-психологической поддержки, так как они сами будут нуждаться в помощи и не смогут работать эффективно.

Глава 3. Технология комплексного сопровождения субъектов и ситуаций суицидального риска

3.1. Технологическая карта как инструмент проектирования системы сопровождения

Междисциплинарная связь в науке давно признана одним из средств ее прогресса, поэтому обращение педагогов к технологическому подходу в образовании не случайно. Интерес и внимание педагогов к конструированию технологических карт обусловлены, в первую очередь, возможностью отразить деятельностную составляющую взаимодействия субъектов образовательной системы, что является актуальным для современного образования.

Технологическая карта представляет собой документ, который содержит все необходимые сведения и, соответственно, инструкции для коллектива, реализующего педагогический процесс и обеспечивающего систему комплексного сопровождения.

Любая профессиональная деятельность специалиста предполагает, что процессуальная сторона плодотворных усилий базируется на его устойчивом внимании в ходе работы к определенным объектам (субъектам) собственной деятельности. Это внимание гарантирует профессиональный результат. Повар и токарь, водитель автомобиля и балерина, швея и геолог имеют в сознании своеобразный «экран внутреннего зрения», на котором располагаются основные объекты (субъекты), требующие внимания. Педагог-профессионал так же, как любой специалист, ориентирован на такой внутренний экран постоянно. Иногда за этим полем воздействия наблюдает другое лицо или целая группа лиц, выступающих как совокупный субъект, например, педагогический коллектив, сопровождающий несовершеннолетнего в трудной для его жизни ситуации. Организуя систему сопровождения как единый субъект, они синхронизируют «экран внутреннего зрения» с требованиями ФГОС, личностно-ориентированным, деятельностным подходом

и комплексной системой сопровождения. Тем самым, профессиональная задача отображается на «большом экране» коллегиальной работы, а технологическую карту можно рассматривать как продукт мозгового штурма педагогов.

Федеральные государственные образовательные стандарты отвечают нам на вопрос: «Чему учить?», технологическая карта – «Как учить?».

Качественно составленная технологическая карта должна в обязательном порядке давать четкие ответы на такие вопросы:

- Какого рода действия следует выполнять?
- В какой именно последовательности выполняются предусмотренные системой комплексного сопровождения действия?
- Какие требуются инструменты/технологии для эффективного выполнения профессиональных действий и операций?
- С какой периодичностью требуется выполнять операции (в случаях, когда необходимо многократное повторение операции)?

Чаще всего технологическая карта составляется для каждого отдельно взятого направления деятельности, оформляясь в виде понятной таблицы. Данный вид документации составляется исключительно методическими службами образовательной организации, тогда как утверждается непосредственно руководителем организации.

Разработка и внедрение технологических карт необходимы при высокой степени сложности и многокомпонентности задач; при наличии спорных элементов в планируемых задачах и действиях; при необходимости четкого определения функционала специалистов в рамках решаемой задачи.

Технологическая карта как инструмент профессиональной деятельности позволяет педагогу:

- увидеть учебный материал целостно и системно;
- спроектировать систему сопровождения;
- полностью отразить последовательность всех осуществляемых действий и операций;

- корректировать, варьировать и синхронизировать действия всех субъектов педагогической деятельности;
- осуществлять интегративный контроль деятельности;
- согласовывать внутриведомственное взаимодействие.

Технологические карты, прежде всего, рассчитаны на обучение специалистов-практиков, а также выстроена цепочка действий педагогов, которые, со своей стороны, не имеют право пропускать какой-либо цикл, выполняя тем самым работу лишь по своему усмотрению.

Технологическая карта – это, своего рода, инструкция для коллектива, который выполняют определенный технологический процесс или же техническую реализацию задачи.

Технологической карте присущи следующие отличительные черты:

- интерактивность,
- структурированность,
- алгоритмичность при работе с информацией,
- технологичность,
- обобщенность.

При составлении технологической карты необходимо учитывать наиболее эффективное использование современных способов и приемов сопровождения, инструментов, технологий и инноваций. В нее включаются наиболее рациональные и прогрессивные методы психологической и социально-педагогической деятельности, которые будут способствовать сокращению сроков реализации поставленных задач и совершенствованию качества воспитательно-образовательной деятельности.

Исходя из определения «технологическая карта», можно выделить те позиции, на которые можно и нужно опираться *при конструировании технологической карты:*

- в ней должен быть описан весь процесс деятельности;
- в ней должны быть указаны основные направления деятельности в рамках решаемых задач, действия и операции, их составные части;

- в структуре технологической карты необходимо предусмотреть возможность тщательного планирования каждого этапа деятельности;
- максимально полно отразить последовательность всех осуществляемых действий и операций, приводящих к намеченному результату;
- предусмотреть координацию и синхронизацию действий всех субъектов педагогической деятельности.

Этапы работы в процессе составления технологической карты.

1. Определение реперных точек в изучаемой теме.
2. Формулировка маркеров и показателей реализации деятельности.
3. Обозначение этапов (шагов) реализации намеченных направлений.
4. Фокусировка существенных характеристик каждого из обозначенных блоков работы.
5. Определение содержания деятельности специалистов.
6. Выбор форм и технологий работы.
7. Структурирование комплексного подхода.

Пошаговый алгоритм составления технологической карты.

1. Четко определить и сформулировать для себя тему/направление работы (приоритеты), ключевые вопросы и актуальные противоречия.
2. Сформулировать для себя целевую установку (что я хочу?) и мотивационную установку (зачем мне это нужно?)
3. Упорядочить профессиональные знания. Определить свою зону неясных знаний.
4. Продумать концепт, «изюминку», нестандартный подход уже к известному.
5. Сгруппировать материал. Организовать мозговой штурм с коллегами. Продумать, в какой последовательности будет организована работа с отобранным материалом, как будет осуществлена схема взаимодействия.

6. Наполнить содержание каждого элемента технологической карты. Сделать выборку современных технологий практической деятельности в данном направлении.

7. Согласовать табличный вариант технологической карты с руководителем организации и довести до сведения исполнителей (субъектов комплексного подхода).

8. Реализация поставленных задач посредством технологического взаимодействия, мониторинг промежуточных действий и результатов, внесение необходимых корректив.

9. Рефлексивный анализ деятельности. Оценка качества и трудоемкости проделанной работы.

В результате технологизации психолого-педагогической деятельности произойдет повышение качества оказания услуги за счет того, что:

- поставленная задача проектируется от противоречия до результата;
- субъектный подход реализуется через современные методы работы;
- организуется поэтапная интеллектуально-познавательная и рефлексивная деятельность всех субъектов образовательной системы;
- обеспечиваются условия для реализации комплексного подхода в практической деятельности.

3.2. Технологическая карта работы школьных служб по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних

В основе технологической карты могут лежать результаты мониторинга рисков возникновения насилия в школьной среде, социально-психологического тестирования, психолого-педагогического обследования обучающихся. Это следующий шаг в системе комплексного сопровождения.

Структура технологической карты представлена таким образом, что охватывает всех субъектов образовательного процесса, иллюстрируя их зону ответственности (задачи).

В Таблице 1 представлены примерные задачи отдельно взятых субъектов образовательного процесса при наиболее распространенных проблемах, которые потенциально могут привести к возникновению суицидального поведения у обучающихся.

Таблица 1. Технологическая карта работы школьных служб по профилактике суицидов

Маркеры	Суицидальные факторы	Психологическое сопровождение	Социально-педагогическое сопровождение	Сопровождение классного руководителя	Сопровождение педагогами предметниками	Административный ресурс	Психологическая безопасность	Референтная значимость среды Защищенность от психологического насилия Удовлетворенность образовательной средой	Педагогический совет: «Психологическая безопасность образовательной среды». (содержательный аспект)	Педагогические советы на темы (организационный и методический аспекты): «Психологическая безопасность образовательной среды»;	«Психологическая безопасность образовательной среды»

Коммуникативная компетентность	Владение культурой общения и педагогическим тактом Умение слушать Использование невербального языка Наличие знаний и навыков поведения в конфликте Умение использовать эффективный стиль общения Умение использовать эффективный стиль общения Умение использовать эффективный стиль общения	Повышение коммуникативной компетентности педагогов и обучающихся (развитие навыков разрешения конфликтов конфликтных ситуаций, обучение техникам слушания и высказывания и др.)	Посредничество социального педагога в конфликте (приемы разрешения конфликтов конфликтных ситуаций)	Отработка коммуникативных техник: -активного слушания; -«Я-высказывание»; -«Вы-подход»; Наблюдение за своим индивидуальным стилем общения и взаимодействием с коллегами, с учениками на уроке и во внеурочной деятельности	«Профессиональное самоопределение педагога»; «Профессиональная педагогическая этика как фактор воздействия на морально-психологическое состояние обучающихся». Развитие слючности педагогического коллектива: -положение о корпоративной этике; -корпоративные мероприятия; -бренд ОУ; -мероприятия по гигиене труда; Кадровая политика по привлечению молодых специалистов. Создание комиссии по урегулированию споров, ШСП
Компетентность	Осознание своих чувств и эмоций Управление своими чувствами и эмоциями Осознание чувств и эмоций Управление чувствами и эмоциями другими людьми	Повышение эмоциональной компетентности как фактора развития коммуникативной культуры педагога, обучение техникам профилактики эмоционального		Использование рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания Отработка техник развития эмоциональной компетентности Использование споров саморегуляции	

Эмоциональная	Умение выражать эмпатию Уровень эмоционального выгорания	выгорания, техникам управления эмоциями		эмоционального состояния	
Личностная компетентность	Осознание и оценка педагогом личностных качеств Позитивный образ «Я», позитивное отношение к себе Владение способами личностного самовыражения и саморазвития	Содействие личностному росту педагогов, обучающихся Педагогический совет: «Профессиональное самоопределение педагога» (содержательный аспект)	Педагогический совет: «Профессиональная педагогическая этика как фактор воздействия на морально-психологическое состояние обучающихся» (содержательный аспект)	Использование приемов подлнтия самооценки Самодиагностика проявления признаков выгорания	

«Отношения со сверстниками»			
Жестокость, агрессия, конфликтное поведение	Агрессивность Эгоцентризм Цинизм Враждебность Агрессия (вербальная, косвенная, физическая) Интолерантные установки Выраженные агрессивные реакции Выраженная стратегия конфронтации, соперничества	Психолого-педагогические семинары, родительские собрания на темы: «Профилактика агрессивного поведения у подростков»; «Школьный буллинг». Обучение обучающихся технике совладания с агрессией, социально приемлемым способом выражения агрессии	Профилактика употребления ПАВ, организация работы с обучающимися с девиантным поведением Организация ШСП Ознакомление обучающихся с законодательством РФ
			Наблюдение за обучаемыми, отслеживание признаков буллинга Профилактика агрессивного поведения в форме классных часов
	Неадекватные социальные установки Низкий уровень коммуникативных навыков	С обучающимися: Адаптация; Психологическая помощь в формировании психологического климата в классных коллективах;	Создание плана воспитательной работы ОО, контроль его выполнения Создание плана профилактики детского и семейного неблагополучия, контроль его выполнения Создание плана профилактики суицидального поведения, контроль его поведения Создание плана мероприятий по родительскому просвещению, контроль его выполнения

Нерешительность способов коммуникации (Низкая коммуникативная компетентность)		инд. консультирование; проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий на развитие коммуникативных навыков, обучение социально-одобряемым способам поведения в трудных жизненных ситуациях; Использование тренингов с элементами арт-, музыка-, куклотерапии, и др. <u>С учителями:</u> рекомендации по взаимодействию с ребенком. <u>С родителями:</u> Выявление проблем отношений с ребенком	Осуществляет контроль посещаемости учебных занятий, успеваемости и межличностных отношений подростков	Диагностика и развитие коммуникативной компетентности Развитие коммуникативной компетентности обучающихся на уроках и во внеурочной деятельности		
--	--	--	---	---	--	--

Социально-психологический климат, сплоченность, проблемы статуса в коллективе	Низкий социометрический статус Негативная атмосфера в классе Негативное отношение к одноклассникам Низкий уровень сплоченности в коллективе Неудовлетворенность отношениями со сверстниками	Формирование коммуникативных навыков обучающихся, благоприятного психологического климата в коллективе	Формирование сплоченности коллектива	Отслеживание сплоченности классного коллектива, изгоев в классе, проведение классных часов, посвященных дружбе и командно-образую	
«Фактор семьи»					
Семейная история	Наличие суицидентов среди членов семьи	Дополнительные индивидуальные беседы с обучающимися и/или родителями (законными представителями),	Исследование атмосферы в семье. Акт ЖБУ Наблюдения за поведением и эмоциональным состоянием	Сбор информации и заполнение соц. паспорта обучающихся	Создание благоприятного психологического климата на уроках и обеспечение
					Организует и проводит консилиум, в рамках которого принимается решение о постановке ребенка на учет в ГР СОП по вопросу профи-

		Дополнительная углубленная диагностика при возникновении тревожащих признаков	ем ребенка группы риска и СОП. Изучение личных дел обучающихся, взаимодействие с ближайшим социальным окружением обучающегося		зоны успешности для обучающихся Наблюдение за изменением поведения и эмоционального состояния обучающегося	лактики суицидального поведения обучающихся и составляется программа ИПК. В случае необходимости привлекает специалистов других субъектов систем профилактики Содействует в организации курсов повышения квалификации для педагогов и психологов образовательного учреждения. Организует общешкольные собрания и другие мероприятия.
--	--	---	--	--	---	--

Тип семьи	Неполная семья (особенно если отсутствует мать) Семья с алкогольной и наркотической зависимостью			Заполнение индикаторов в ЕИС «Траектория»	
Стиль семейного воспитания и характер детско-родительских отношений	Отвержение Эмоциональная холодность Чрезмерный контроль Постоянно высказываемое недоверие Повышенная требовательность Бессистемность и отсутствие последовательности в воспитании Жестокое обращение с ребенком	Индивидуальное/ групповое консультирование в рамках родительского собрания	Дополнительные индивидуальные беседы с обучающимися и/или родителями (законными представителями)	Организовывает тематические родительские собрания и классные часы с участием специалистов Проводит совместные	

	Гипоопека Гиперопека Враждебность Конфликтность			мероприятия с родителями и детьми, направленными на сплочение семьи и установление доверительных отношений между ними	
<i>«Психологическое здоровье»</i>					
Самосознание. Самооценка.	Низкая самооценка Заниженный уровень притязаний Негативное самоотношение (Неприятие себя, размытый «образ Я»)	Формирование навыков самонаблюдения и самоопознания Формирование адекватной самооценки обучающихся	Развитие критичности и рефлексивных навыков	Развитие позитивной Я-концепции во внеурочной деятельности	Применение личностно ориентир-х технологий во время проведения уроков
					Выделенные штатные ставки психолога и соц педагога Материально-технические условия (кабинет для индивидуальной работы, компьютер с выходом в интернет, принтер)

	Дисфункциональная система ценностей или отсутствии ЦО					Структуризация работы совета профилактики, утвержденная локальным актом ОО (Руководитель направления (по профилактике суицидов) в структуре совета профилактики – психолог) Дифференциация функционала специалистов
Эмоциональная блокада и отсутствие саморегуляции	Тревожность Отсутствие волевого самоконтроля Нестабильное эмоциональное состояние	Развитие эмоционально волевой сферы Профилактика школьной тревожности и дезадаптации Формирование навыков эмоциональной саморегуляции	Развитие критичности, рефлексивных навыков	Профилактика школьной тревожности на основе предложенного психологом списка рекомендаций	Профилактика школьной тревожности на основе предложенного психологом списка рекомендаций	

Дефицит ресурсов (внутриличностных и	Неудовлетворенность значимых потребностей	Экспресс-анализ использования своих личностных резервов для саморазвития и самовоспитания Групповые игры для повышения самооценки и снижения тревожности	Актуализация ресурсов	Релаксационные упражнения Классный час Педагогическое наблюдение	Работа с родителями тревожного ребенка Релаксационные упражнения Актуализация ресурсов	Формирование чувства гордости за себя и свои достижения
--------------------------------------	---	---	-----------------------	--	--	---

3.3. Алгоритм работы с технологической картой

Технологическая карта – это возможность договориться и определить зоны ответственности всех специалистов системы сопровождения. Структура технологической карты дает возможность видеть, что и как реализует каждый участник образовательной системы в решении вопросов профилактики суицидального поведения несовершеннолетних. С помощью этого инструмента вы избавляетесь от иллюзий всемогущества и учитесь делить ответственность за процесс и результат.

Работа с технологической картой – это структурирование деятельности. С одной стороны, это структурирование собственной деятельности специалиста-практика, а с другой стороны это структурирование деятельности всей системы (например, образовательной организации). Краткое описание представлено в Таблице 2.

Таблица 2. Работа с технологической картой

Последовательность шагов деятельности	Целевой компонент
1. Четко определить и сформулировать для себя тему/направление работы (приоритеты), ключевые вопросы и актуальные противоречия. 2. Сформулировать для себя целевую установку (что я хочу?) и мотивационную установку (зачем мне это нужно?)	Мотивационный компонент
3. Упорядочить профессиональные знания. Определить свою зону неясных знаний. 4. Продумать концепт, «изюминку», нестандартный подход уже к известному. 5. Сгруппировать материал. Организовать мозговой штурм с коллегами.	Академический компонент

Продумать, в какой последовательности будет организована работа с отобранным материалом, как будет осуществлена схема взаимодействия.	
6. Наполнить содержание каждого элемента технологической карты. Сделать выборку современных технологий практической деятельности в данном направлении.	Технологический компонент
7. Согласовать табличный вариант технологической карты с руководителем организации и довести до сведения исполнителей (субъектов комплексного подхода)	Организационный компонент
8. Реализация поставленных задач посредством технологического взаимодействия, мониторинг промежуточных действий и результатов, внесение необходимых корректив.	Прикладной компонент
9. Рефлексивный анализ деятельности. Оценка качества и трудоемкости проделанной работы.	Рефлексивный компонент

Прикладной компонент в работе с технологической карты следует начать с поиска маркера и соответствующего суицидального фактора, выявленного посредством мониторинга.

Затем, проследить какие задачи и технологии комплексного сопровождения рекомендованы для работы со случаем.

Например, в результате анализа и мониторинга кейс-ситуации выяснилось, что ключевая гипотеза проблемной ситуации – низкий уровень коммуникативных навыков обучающегося, а, соответственно, незрелость способов коммуникации (низкая коммуникативная компетентность). Эта гипотеза была подтверждена результатами опросника для измерения общих социальных установок у детей (Э. Френкель-Брунsvик). Прослеживая эту линию

технологической карты, мы видим задачи и техники психологического, социально-педагогического сопровождения, сопровождения классным руководителем и учителями предметниками при административной поддержке образовательной организации.

Следующим шагом будет корректировка технологического содержания в соответствии со своими профессиональными навыками и реализация намеченных мероприятий.

После чего-процесс-анализ деятельности и рефлексия.

Стоит обратить внимание, что принцип комплексности является ключевым в системно-деятельностном подходе и регламентирует закон работы любой системы: «изменение системы влечет за собой изменение каждого из ее элементов» и наоборот, «изменения в одном из элементов системы обуславливают изменение всей системы». Следовательно, внесение изменений в систему работы (в виде технологической карты) влечет за собой изменение всех субъектов (обучающихся, педагогов, административных служб и семейной системы). В то же время, отсутствие даже одного направления в системе комплексного сопровождения снижает или «обнуляет» действие всей системы.

Таким образом, технологическая карта позволит Вам:

- увидеть запрос/проблемную ситуацию целостно и системно;
- спроектировать систему сопровождения;
- полностью отразить последовательность всех осуществляемых действий и операций;
 - корректировать, варьировать и синхронизировать действия всех субъектов педагогической деятельности;
 - осуществлять интегративный контроль деятельности;
 - согласовывать внутриведомственное взаимодействие.

Заключение

В процессе профилактики такого сложного и пугающего явления как суицид, крайне важно не забывать о том, что лучшая стратегия здесь – это забота о психологическом благополучии каждого ребенка в отдельности и психологическом климате в коллективах. Открытое, непредвзятое и компетентное отношение к обучающимся всегда будет играть самую важную роль. Кроме того, к условиям успешности профилактической работы можно отнести следующие составляющие: комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Своевременность приобретает главное значение при работе с подростками, ведь большинство подростковых суицидов совершается в состоянии аффекта.

Однако, не менее важно и осознание того, что профилактика суицидального поведения обучающихся – это задача не только педагога-психолога. Профилактика суицидального поведения у детей и подростков является системой общих и специальных мероприятий на разных уровнях: на общегосударственном и правовом уровне, на общественном уровне, медицинском, педагогическом, социально-психологическом и семейном уровнях.

Материалы, использованные при составлении методических рекомендаций

1. Авдеева Н.Н., Егорова М.А., Кочетова Ю.А. Психологическое просвещение как воспитательный ресурс современной системы образования [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. - 2021. - Том 13. - № 4. - С. 73–93. DOI:10.17759/psyedu.2021130405.
2. Алимова М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. - Барнаул, 2014. – 100 с.
3. Амбрумова А.Г. Психология самоубийства // Социальная и клиническая психиатрия. - 1996. - Т. 6. - № 4. - С. 14-20.
4. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. - М., 1978. - 13 с.
5. Белькова И.А. Современные подходы к проблеме развития профессиональной компетентности педагога // Наука и перспективы. - 2019. - №2. - С. 1–8.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М.: Издательство Прогресс, 1986. - С. 30–66.
7. Благова Т.А. Особенности «картины мира» у психологов в юношеском возрасте // Вестник Московского государственного социально-гуманитарного института. - 2010. - № 3 (4). - С.22-30.
8. Гроллман, Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция. Суицидология: прошлое и настоящее: Проблема самоубийств в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. - М.: Когито-Центр, 2001. - С. 270–352.
9. Дубровина И.В., Лубовский Д.В. Роль психологической культуры учителя в поддержке реализации стандартов общего образования // Психологическая наука и образование. - 2017. - Том 22. - № 4. - С. 49–57. DOI:10.17759/pse.2017220407.
10. Зайченко А.А. Самоповреждающее поведение // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: Материалы Третьей Всероссийской научно-практиче-

ской конференции. Казань, Казанский государственный университет, 22–23 ноября 2007 года. - Казань: ЗАО «Новое знание», 2007. - С. 381–386.

11. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения). – 1-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
12. Кириленко, Н.П. Комплексный подход к первичной профилактике суицидального поведения несовершеннолетних / Н.П. Кириленко // Страховские Чтения. – 2020. – № 28. – С. 173-179.
13. Кочетова Ю.А. Структура эмоционального интеллекта в юношеском возрасте // Горизонты зрелости: сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития / под ред. Л.Ф. Обухова, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцова. - 2015. - С. 55–63.
14. Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Эмоциональный интеллект и агрессия в зарубежных исследованиях // Современная зарубежная психология. - 2019. - Т. 8. - № 3. - С. 29–36.
15. Лапшин В.Е. Генеалогия и превенция суицида учащейся молодежи // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. - 2014. - № 16 (35). - С.74-81.
16. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл суицида: жизнь как выбор // Московский психотерапевтический журнал. - 2008. - № 4. - С. 58-82.
17. Личко А.Е., Александров А.А. Суицидальное поведение у подростков / А.Е. Личко, А.А. Александров // Клинико-психологические, социальные и правовые проблемы суицидального поведения: Мат. симпозиума. М.: НИИ психиатрии, НИИ МВД, 1974. - С.71-79.
18. Маликова Т.В., Пирогов Д.Г. Суицидология. Учебно-методическое пособие. - СПб: Издание СПбГПМУ. 2012. - 78 с.
19. Манакова И.П. Модель повышения профессиональной компетентности педагога // Современные научные исследования

в сфере педагогики и психологии: Сборник результатов научных исследований. Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2018. - С. 464–473.

20. Марголис А.А., Сафронова М.А. Итоги комплексного проекта по модернизации педагогического образования в Российской Федерации (2014-2017 гг.) // Психологическая наука и образование. - 2018. - Том 23. - № 1. - С.5–24. DOI:10.17759/pse.2018230101.

21. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд. психол. наук. - Челябинск, 2006. – 175 с.

22. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании [текст]: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. - Барнаул. 2014. - 184 с.

23. Пахальян В.В. Психопрофилактика в образовании // Вопросы психологии. - 2002. - № 1. - С. 38–44.

24. Поливанова К.Н. Детство в меняющемся мире // Современная зарубежная психология. - 2016. - Том 5. - № 2. - С. 5–10. DOI:10.17759/jmfp.2016050201.

25. Попов Ю.В., Бруг А.В. Аддиктивное суицидальное поведение подростков // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. - 2005. - № 2. - С. 24-26.

26. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни. - М.: Знание, 1990. - 80 с.

27. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни: кризис тринадцати лет // На пороге взросления: сборник научных статей к третьей Всероссийской научно-практической конференции (г. Москва, 23–25 ноября 2011 г.). - М.: Московский городской психолого-педагогический университет, 2011. - С. 14–22.

28. Солдатова Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющем-

ся мире // Социальная психология и общество. - 2018. – Том 9. - № 3. - С. 71–80. DOI:10.17759/sps.201809030.

29. Сыроковашина К.В. Современные психологические модели суицидального поведения в подростковом возрасте // Консультативная психология и психотерапия. - 2017. - Том 25. - № 3. - С. 60–75.

30. Холмогорова А.Б., Воликова С.В. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2012. - № 2.

31. Хохлова Е.В. От психологических травм в детстве – к суицидам в юности // Социальная педагогика. - 2010. - № 3. - С. 32-38.

32. Чуева Е. Н. Самоповреждающее поведение детей и подростков // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. - 2017. - №1 (29).

33. Шнейдман Э. Душа самоубийцы: пер. с англ. М.: Смысл, 2001. - 132с.

34. Щуркова Н.Е. Как воспитать жизнеспособность школьника? // Социальная педагогика. - 2014. - № 5. - С.27-37.

35. Beck A.T. Hopelessness as a Predictor of Eventual Suicide // Annals of the New York Academy of Sciences, Psychology and Suicidal Behavior / J.J. Mann, M. Stanley (eds.). New York: New York Academy of Sciences, 1986. - P. 90-96.

36. Beck A.T., Weishaar M.E. Suicide Risk Assessment and Prediction // Crisis. 1990. Vol. 11(2). P. 22-30.

37. Troister T., Holden R. Factorial Differentiating among depression, hopelessness and psychache in statistically predicting suicidality // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. 2013. Vol. 46 (1). P. 50-63. doi:10.1177/0748175612451744.

Приложение 1

Организация и проведение образовательно-профилактической акции «Неделя развития жизнестойкости»

Цель проведения «Недели развития жизнестойкости» (далее по тексту – НРЖ) – содействие развитию у подростков личностных качеств, позволяющих им успешно преодолевать жизненные кризисы, внутриличностные и межличностные конфликты и эмоциональные травмы.

Задачи акции:

- вовлечение школьников в мероприятия, направленные на развитие личностных качеств и жизненных компетенций, способствующих повышению их жизнестойкости;
- поддержка школьных инициатив, направленных на творческое развитие качеств и навыков жизнестойкости;
- распространение философии жизнестойкости в школьной среде и обществе в целом.

В рамках Недели развития жизнестойкости в образовательных организациях предполагается проведение следующих тематических акций и мероприятий:

- уроки и тренинги жизнестойкости;
- конкурсы на лучшую презентацию примеров жизнестойкости;
- семинары, форумы, тематические концерты;
- театрализованные постановки, раскрывающие основные идеи философии жизнестойкости;
- акции по распространению философии жизнестойкости среди учащихся;
- конкурсы детских рисунков и рассказов, раскрывающих ценность личностных качеств и навыков, определяющих высокий уровень жизнестойкости;
- конкурс на лучшую презентацию художественного произведе-

дения, раскрывающего основные идеи философии жизнестойкости и др.

Основные формы работы в рамках НРЖ.

* Образовательно-профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах).

* Проведение внутришкольных и межшкольных мероприятий (творческих конкурсов, презентаций), направленных на развитие жизнестойкости учащихся 5–11 классов.

* Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Порядок проведения акции.

Каждый день Недели развития жизнестойкости имеет свое название и задачу, определяющие план возможных мероприятий. В целях сохранения системности образовательные учреждения, принимающие участие в проведении НРЖ, не могут самостоятельно принять решение об отмене тех или иных пунктов в содержании акции, либо о переносе дат проведения мероприятий в своей организации. Однако проводимые мероприятия могут выходить за рамки одной недели. План мероприятий в рамках акции составляется в соответствии со следующей универсальной моделью:

Понедельник – введение обучающихся 5–11 классов в тематику, раскрытие основных смыслов понятия жизнестойкости в соответствии с их возрастными возможностями.

Вторник – проведение со школьниками тренинговых занятий и семинаров по теме «Пути обретения жизнестойкости».

Среда – внутришкольный конкурс среди школьников на лучшее раскрытие личностных смыслов жизнестойкости как важнейшей характеристики для каждого человека.

Четверг – межрайонный конкурс лучших творческих работ участников, созданных в виде экранных или сценических презентаций по тематике жизнестойкости.

Пятница – образовательно-профилактическая работа с родительским сообществом по теме «Семейные корни жизнестойкости».

Примеры мероприятий в образовательной организации в соответствии с тематикой каждого дня.

В **понедельник** проводятся занятия, знакомящие подростков с понятием «жизнестойкость». В старших классах проходят коллективные просмотры документальных фильмов о людях, сумевших стать яркими примерами, живыми образцами стойкости для современников. При этом многие подростки активно включаются в обсуждение фильмов и отмечают, что необходимо развивать в себе для повышения личной жизнестойкости и насколько эти качества важны для каждого человека.

Во **вторник** проходят занятия по овладению психологическими знаниями и умениями, соответствующими задачам акции, например, умением четко выстраивать свои жизненные планы и выбирать оптимальные пути и методы их достижения. Школьные психологи или классные руководители передают своим подопечным секреты формирования таких важных личностных качеств и черт характера как терпение, оптимизм, честность с самим собой, ответственность, и целеустремленность. При этом и сами школьники прилагают усилия к осознанию своих жизненных целей и ценностей. Многие из них пытаются четко выстроить свои личные приоритеты, на основе которых могут быть построены как краткосрочные жизненные планы, так и пути достижения личных и профессиональных целей в долгосрочной перспективе.

В **среду** организуется проведение внутриклассных и внутришкольных конкурсов творческих работ участников, посвященных тем или иным аспектам развития жизнестойкости. Это могут быть стенгазеты, нарисованные плакаты, электронные презентации или буклеты. При этом показ творческих работ сопровождается самопрезентацией их авторов, которые раскрывают идеи и смыслы, вложенные в них. Участники зачитывают свои мысли о том, как достигаются важные качества личности, составляющие жизнестойкость.

В ходе таких презентаций многим юношам и девушкам удастся проявить незаурядные творческие способности в художественном

и научно-публицистическом форматах выражения своих идей, личного понимания путей достижения жизнестойкости. Так, например, некоторые из них по собственной инициативе разрабатывают, а затем раздают сверстникам буклеты, в которых раскрываются причины, указывающие на необходимость развития жизнестойкости в современной жизни, и отмечаются те средовые и личностные факторы, которые так или иначе способствуют или препятствуют этому процессу.

В **четверг** на базе одного из образовательных учреждений города или района проходит межшкольный конкурс раннее подготовленных участниками акции презентаций, лучшие из которых были отобраны учителями или администрацией школ. Конкурс проводится для команд, получивших наивысший рейтинг на внутришкольном уровне. Как правило, такой конкурс проходит с энтузиазмом и предельным вниманием как со стороны учащихся, так и членов авторитетного жюри.

Пятница – завершающий тематический аккорд акции. В этот день в школах не только подводятся итоги акции, но и организуются встречи с родителями (обсуждается тема «Семейные корни жизнестойкости»). В этих встречах могут участвовать ученики старших и средних классов, представляющие свои коллективные творческие работы.

Желательно, чтобы после проведения всех мероприятий осуществлялся обязательный сбор и анализ результатов, полученных в каждой школе, на основании которых проходит поощрение наиболее активных юношей и девушек – участников акции и организаторов из числа волонтеров и педагогических работников.

Следует отметить наиболее важные психолого-педагогические результаты акции:

- * формирование и развитие у всех школьников, участвующих в акции, позитивного восприятия собственной личности и возможностей получения поддержки от окружающих людей;

- * формирование у школьников навыков конструктивного реагирования на сложные жизненные ситуации посредством обучения

взаимодействию в команде, поведению в конфликтных ситуациях, созданию благоприятного психологического климата);

* включение подростков в самостоятельное овладение составляющими жизнестойкости через творчески ориентированную, лично значимую для них деятельность.

**Ступенчатая система занятий с элементами тренинга
«Жизнестойкость как основа гармонично развивающей личности обучающихся»**

I ступень – целевая аудитория: обучающиеся 7–11 лет

I. Упражнения на развитие «Самосознания»

• **Упражнение «Что я чувствую?»** Что я вижу, слышу, обоняю, закрыть руками уши, сконцентрировавшись только на том, что он видит. Когда ребенок прислушивается к звукам, которые его окружают, то лучше закрыть глаза. А когда обоняет запахи – закрыть глаза и прикрыть ладонями уши. Только после развития телесной чувствительности, можно переходить к осознанию своих и чужих чувств!

• **Упражнение «Дневник эмоций»:** ежедневно необходимо ребенку фиксировать свое эмоциональное состояние, в течение 21 дня (для формирования привычки) в таблице 1. Данное упражнение поможет лучше ребенку узнать свое эмоциональное состояние, научит прислушиваться к своим чувствам.

Например, как можно вести такой дневник:

№	Дата	Эмоция в рисунке	Эмоция в цвете
1.			

• **Упражнение «Шпион»:** в данном упражнении ребенок «тайно» ведет наблюдение в школе, кафе, на детской площадке – за людьми, обращая внимание, на их эмоциональной состоянии (чувства). Данное упражнение позволит, в дальнейшем, быть более внимательным к эмоциональной сфере человека при общении.

II. Упражнение на развитие «Самоконтроля чувств».

Чтобы ребенку стать «Хозяином своих чувств!», ему необходи-

мо освоить техники саморегуляции негативных эмоций. С помощью которых он научится нейтрализовать негативные эмоции, и на первый план выводить рационализацию: сначала думать, а потом адекватно эмоционально реагировать на возникшую ситуацию.

• **Упражнения на основе ощущений** – «Стоп!». Как только ребенок чувствует, что может повыситься голос, ударить. Он говорит себе: Стоп! Далее задает себе вопрос: а где я нахожусь? Что я вижу (перечисляет 5 предметов)? Что я слышу (перечисляет звуки, которые услышал)? Что я обоняю (перечисляет запахи)? В этот момент пока ребенок перечисляет, происходит нейтрализация негативной эмоции и ребенок уже спокойнее, включая ум смотрит на ту ситуацию, которая возникла.

• **Упражнение на основе дыхания** – «Коктейльная трубочка». Чувствуя нарастающее эмоциональное возбуждение, ребенок делает глубокий вдох, а выдох – как будто у него во рту тонкая коктейльная трубочка. Так нужно проделать 3–5 раз. За это время негативные эмоции нейтрализуются, и ребенок уже по-другому оценит ту ситуацию, которая возникла и прибегнет к более рациональным способам ее разрешения.

• **Упражнения на основе мышечного напряжения/расслабления**. Если не удалось вовремя нейтрализовать негативную эмоцию, то ребенок может ее нейтрализовать и с помощью снятия психомышечного напряжения, выполняя упражнения на напряжение и расслабление мышц лица и тела.

-«Скульптура/канат». Ребенок представляет, что он «каменная скульптура», напрягая мышцы тела от лица до пяточка, далее расслабляет все группы мышц, представляя себя «канатом». Необходимо повторить 3–5 раз.

-«Солдат/плюшевый мишка». Здесь тоже самое с помощью напряжения – «солдат» и расслабления – «плюшевый мишка», ребенок напрягает и расслабляет мышцы, повторяя 3–5 раз.

III. Упражнения на развитие социальных навыков (самостоятельность, ответственность, коммуникативная компетентность (сотрудничество)):

1. Игровое упражнение «Зона ответственности/самостоятельности»

Цель – формирование ответственности и самостоятельности у ребенка как черты характера. Взрослый выбирает какую зону нужно у ребенка сформировать и скорректировать. Зоны ответственности могут быть разными: за собственное здоровье, безопасность и жизнь; за действия, связанные за благополучие близких и других людей; за домашних любимцев; за собственные вещи; за данное слово и принятое решение; за собственные успехи и собственные неудачи и т. д.

Чтобы в данном упражнении развить ответственность, либо самостоятельность необходимо в паре, в течение 21 дня, поиграть в увлекательную игру. Лучше если игра состоится в диаде: «Взрослый – ребенок». Взрослый проговаривает ребенку свои пожелания. Например, чтобы он стал внимательнее относиться к своим вещам (все складывал на место, не разбрасывал из в разных местах). Ребенок также предъявляет свое требование по формированию ответственности у взрослого. Например, говорит, маме, чтобы она старалась не заставлять его есть пищу, которая ему не нравится! Далее они записывают свои имена в игровой таблице. И начинают соревноваться! Записываются в конце дня +/- в таблицу 2. Выигрывает тот, кто, в течение 3 недель, старался быть в зоне обозначенной ответственности и самостоятельности. Каждый день составляются знаки «+», либо «-».

Имя/ День недели	П	В	С	Ч	П	С	В	Итого
	н	т	р	р	т	б	с	
Мама								
Ребенок								

2. Упражнение на развитие коммуникативной компетенции «Дневник саморегуляции»

Цель – формирование у ребенка умения решать конфликтные ситуации благоприятным способом (сотрудничество).

В своем анализе конфликтов в системе межличностных отношений К. Томас предложил новый подход к их разрешению и нейтрализации.

Выделил следующие пять способов регулирования конфликтов и сравнил их с «животными»:

- Соревнование («акула»), как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

- Приспособление («медведь»), означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого.

- Компромисс («лиса») (нейтральный вариант).

- Избегание («черепаха»), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

Сотрудничество («сова»), когда участники ситуации приходят к консенсусу, полностью удовлетворяющему интересы обеих сторон.

Согласно К. Томасу, при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, возможны два варианта: или один из участников в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на уступки друг другу. Только одна стратегия – сотрудничество – приносит выигрыш двум сторонам.

Дети при ведении дневника отмечают в таблице 3, в течение 3 недель (21 дня), какой способ решения конфликтной ситуации они использовали, при этом можно использовать рисование данных персонажей (акулы, медведя, черепахи, совы и лисы). Основная цель при ведении дневника саморегуляции у ребенка – это отслеживание применяемого способа решения конфликтной ситуации.

День недели	Конфликтная ситуация (+ произошла/ - не было)	Способ ее разрешения «акула», «медведь», «лиса», «черепаха», «сова»	Чувства, которые вызвала конфликтная ситуация
Понедельник			
Вторник...			

II ступень – целевая аудитория: обучающиеся 12–14 лет Занятия с элементами тренинга «Я смогу!»

Занятие 1 «Побеждают сильные духом»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) На примере героя х/ф «Цирк Бабочки» Ника Вуйчича показать, как важно верить в себя и оставаться стойким к жизненным невзгодам.

2) Раскрыть собственные ресурсы с помощью арт-техники «Символ Руки».

Ход урока

Вначале следует рассказать в целом о Нике Вуйчиче – наш современник, сын священника, родившийся без рук и без ног. Он смог не только выжить с данными условиями, но и стал примером жизнестойкого человека для людей во всем мире. В Интернете множество роликов о нем. Его жизненное кредо – «Нет рук, нет ног – нет проблем».

Недавно на экраны вышел художественный фильм с участием Ника Вуйчича «Цирк бабочки».

Детям предлагается посмотреть данный фильм. После просмотра (длится около 20 минут) необходимо обсудить впечатления. Каким вы увидели главного героя? Что помогло ему справиться с

неприятностями? Можете ли вы отнести его к жизнестойким людям?

Следующим этапом работы детям предлагается исследовать собственные сильные стороны с помощью арт-техники «Символ Руки».

Арт-техника «Символ Руки»

Для работы понадобится гуашь. Дети раскрашивают собственные ладони любимыми цветами, как им нравится. Затем они делают отпечаток ладони на листе бумаги. Когда отпечаток готов, нужно рассказать детям легенду о Символе Руки. В древности воины сдавались, если видели, что противник показал им уверенно вытянутую вперед ладонь. Этот жест означал «Я уверен в своей силе», «Я смогу тебя победить». После детям предлагается поработать над отпечатком и отобразить на нем собственные ресурсы, сильные стороны. Когда это упражнение выполняют младшеклассники, они любят делить пальцы: этот палец помогает мне хорошо читать, этот – носить сумки маме, этот – красиво писать, этот – дружить, этот – быть терпеливым. Подростки прямо указывают: Сила Мудрости, Сила Красоты, Сила Уверенности в себе и т.д. Часто центральная жизненная сила расположена в центре ладони. Урок заканчивается в процессе того, как дети по желанию показывают собственные силы и рассказывают о них.

Занятие 2 «Урок бабочки»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) По презентации «Урок бабочки» сделать выводы о значимости собственных усилий в развитии;
- 2) Показать пример жизнестойкости на основе газетной истории о беременной девушке (можно взять любую другую по тематике);
- 3) Раскрыть собственные ресурсы с помощью арт-техники «Пристанище души».

Ход урока

1. Презентация «Урок бабочки». Обсуждение. Почему бабочка погибла? В чем была ошибка заботящегося мальчика?

2. Газетная история (из жизни обычных людей, которые столкнулись с трудностями)

Арт-техника «Пристанище души»

Под релаксационную музыку дети прорисовывают Пристанище Своей Души, иначе говоря, Место Силы – то, где им хорошо. По сути, дети прорисовывают свой ресурс. Оказываясь сознательно в Месте Силы, дети «приучают» свое подсознание обращаться к данному ресурсу в дальнейшем.

Занятие 3 «Хор Тетерина»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) Показать пример жизнестойкости детей-инвалидов, возможность творческой реализации и феномена компенсации;
- 2) Проанализировать видеоматериал.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Одаренные дети с ограниченными возможностями здоровья» (речь идет о детском хоре Владислава Тетерина)

2. Анализ видеоматериала. Что запомнилось больше всего? Какие чувства зародились у вас при просмотре данного видеоролика? Что вы думаете о жизнестойких людях? Могут ли дети из хора Тетерина называться жизнестойкими? Почему? Есть ли у вас примеры жизнестойких людей?

Занятие 4. «Ты – человек, ты сильный и смелый»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) Показать пример мудрого отношения к жизни с помощью видеоматериала «Интервью с Богом».

2) Актуализировать собственные размышления о смысле жизни, жизненных задачах.

3) Актуализировать внутренние ресурсы.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Интервью с Богом». Рассуждения о смысле жизни, жизненных задачах.

2. Выполнение теста Адлера (что бы ты хотел сделать, если бы тебе осталось жить год, месяц, неделю, день). Отреагирование эмоций. Для возвращения в ресурсное состояние выполняется шаг третий.

3. Раскрашивание заготовок мандал. Детям предлагается создать Мандалу Своей Силы. Предварительно поясняется, что мандала является древним символом гармонии и несет в себе глубокий смысл. Создавая Мандалу Своей Силы, дети вкладывают в процесс энергию, активизируя внутренние ресурсы.

Занятие 5. «Первым будь»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Показать пример мудрого отношения детей к собственной физической неполноценности с помощью видеоматериала «Дети-инвалиды говорят о любви».

2) Актуализировать чувство сострадания и возвращение к ресурсу любви.

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала «Дети-инвалиды говорят о любви». Отреагирование эмоций. Как вы относитесь к детям-инвалидам? Что бы вы хотели им пожелать?

2. Пожелания любви. Каждому ребенку предлагается вырезать из цветной бумаги сердце и написать на нем пожелание детям с ограниченными возможностями здоровья. Данное упражнение способствует развитию чувства эмпатии и обращению к внутреннему Источнику Любви. Можно сопровождать упражнение про-

игрыванием песни «Первым будь» (гимн детского лагеря «Орленок»).

Занятие 6. «Сказка о лунном лучике»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Научить детей управлять собственным эмоциональным состоянием с помощью специальных упражнений.

2) Актуализировать чувство сострадания и возвращение к ресурсу любви.

Ход урока

1. Просмотр презентации «Стрессы и управление эмоциональными состояниями». Анализ психотехник управления собственным эмоциональным состоянием. Тренировка «Позитивные эмоциональные жесты», «Очистка радиоэфира», «Машина времени», «Взрыв эмоций», «Взгляд юмориста», «Забор Тома Сойера», «Мыльная опера», «Фоторобот».

2. Чтение «Сказки о лунном лучике» мальчика Мишки. Отреагирование эмоций. Зачастую у детей на глазах появляются слезы, и тогда можно предложить сделать для Мишки подарок. Это может быть рисунок, например. Затем можно организовать выставку рисунков.

Занятие 7. «Ожерелье Силы»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Проанализировать вместе с детьми «секреты жизнестойкости» какого-либо конкретного человека (например, у нас это частый гость нашей школы Андреевский А.А., член общества слепых и слабовидящих).

2) Актуализировать внутренние ресурсы детей посредством арт-техники «Ожерелье Силы».

Ход урока

1. Просмотр видеоматериала о конкретном человеке («Луч света в темном царстве», например, как видеосюжет Славянского телевидения об Андреевском А.А.). Анализ личных «секретов жизнестойкости» данного человека.

2. Упражнение «Ожерелье Силы». Заранее необходимо подготовить полоски цветной бумаги шириной 1–2 см разного цвета. Также приготовить несколько степлеров со сменными скобами или клей (со скобами быстрее). Детям предлагается создать Ожерелье Силы по типу новогодней гирлянды. Сначала на каждой полоске бумаги дети пишут по одному своему сильному качеству, затем, продевая одно кольцо бумаги в другое, создают Ожерелье Силы. Кольца закрепляются степлером или клеем. Включаясь в творческий процесс создания ожерелья, дети актуализируют собственные внутренние ресурсы.

Занятие 8. «Ценность мгновения»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) Актуализировать процессы активного самопознания с помощью притч.
- 2) Провести анализ притч, выделив главный мотив жизнестойкости.
- 3) Закрепить достижения внутренней работы релаксационным моментом в форме цветомедитации.

Ход урока

1. Работа с притчами. Заранее распечатывается несколько притч, на самом деле, чем больше выбор, тем лучше. Можно использовать готовые сборники притч в виде карточек издательства «Речь» (удобно). Детям предлагается выбрать одну из притч, заранее не читая. Затем, ориентируясь на «закон отражения», говорим о том, что каждый взял именно ту притчу, которая нужна ему. В ней кроется что-то важное, какие-то мысли, планы, тайные жела-

ния и т.д. Включаются процессы активного самопознания, само-созерцания. Можно предложить детям поделиться (по желанию) теми притчами, которые им откликнулись, можно выбрать «самую мудрую» притчу, выделив главную мысль (конечно, психологу следует подбирать притчи, наиболее отражающие концепцию жизнестойкости личности (например, притча о лягушке, попавшей в кувшин с молоком, притча о реализации страхов, притча о льве, живущем в стаде овец и т.д.)

2. В качестве завершающего момента можно предложить детям релаксационный момент – цветомедитацию. Как правило, созерцание специально подобранных для медитации изображений создает благоприятный эмоциональный фон, можно добавить музыку в стиле New Age.

Занятие 9. «Сотворение Человека»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задача

1) С помощью арт-техники «Сотворение Человека» актуализировать внутренние ресурсы самоисцеления.

Ход урока

Арт-техника «Сотворение Человека» (Н.Н. Амбросьева)

Цель: расширение представлений о мире, воспитание целеустремленности, последовательности, терпимости, развитие навыков общения, осознание собственной индивидуальности и сопричастности к миру.

Материалы: пластилин, клеенка, пластмассовый нож, тряпка для рук.

Дорогие друзья, сегодня мы отправляемся в удивительный сказочный мир. Но войти в этот чудесный мир можно только в том случае, если ты сможешь, закрыв глаза представить себя добрым волшебником. Давайте попробуем сделать это. О! Получилось! Каких замечательных волшебников я вижу перед собой! А теперь дорогие волшебники, слушаем удивительную историю, историю про вас. Да, да, про вас, не удивляйтесь.

И так, жили-были на свете добрые волшебники. Они любили путешествовать по свету, перелетая на ковре-самолете из одной страны в другую, любили помогать людям, придумывая добрые дела. Однажды они прилетели в такую страну, где была необыкновенная красота. Прекрасные леса и горы, моря и реки, чудесные звери и птицы. Но людей здесь не было. Волшебникам показалось это несправедливым, и они решили во чтобы то ни стало сотворить добрых человечков и поселить их в этой замечательной стране. Волшебники решили использовать вещество, похожее на пластилин, которого в этой стране было более чем достаточно. Волшебники думали о том, что каждый человек имеет свой внутренний мир. Вот с создания этого мира они и решили начать, используя качества четырех стихий. (Участники сидят в кругу, центром которого является стол с пластилином).

Сначала волшебники принялись лепить землю. Они взяли вещества, похожее на пластилин столько, сколько душа попросила, того цвета, который больше приглянулся, и принялись за дело. Земля получалась у всех разная: разного размера, разной формы, разного цвета. Ведь и внутренний мир волшебников тоже разный. У кого-то земля напоминала кувшин, у кого-то цветок. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Делай так, как подсказывает тебе сердце. Создавая землю, волшебники думали о том, что земля даст будущему человеку ощущения уверенности, прочности, твердости духа, научит создавать предметы материального мира, строить дома, обустраивать свой быт. Они знали, что земля научит человека трудиться и получать от этого удовольствие. Они знали, что земля даст человеку богатство и научит им правильно распоряжаться... И так, волшебники создали землю. (Пока психолог все это рассказывает, участники лепят из пластилина). Волшебники любовались своим творением, показывали его друг другу, восхищаясь искусством каждого. Волшебники решили, что следует добавить воду.

Взяли другой кусочек вещества (пластилина) и начали создавать воду.

Создавая воду, волшебники думали о том, какой живой и чистой она будет. Они знали, что вода напитает землю, и та даст хороший урожай. Они знали, что вода будет дарить человеку очищение; она напитает его внутренний мир разнообразными переживаниями и разовьет его чувствительность... Итак, волшебники создали воду. Они любовались своими творениями, показывали его другим волшебникам, и восхищались искусством каждого. Затем волшебники соединили землю и воду в чудесную композицию... и показали ее другим волшебникам.

Затем волшебники отложили землю и воду, чтобы посвятить себя созданию огня. Они взяли по кусочку соответствующего вещества (пластилина) и начали создавать огонь...

Создавая огонь, волшебники думали о том, как он подарит человеку тепло, поможет приготовить пищу. Они знали, что огонь – это энергия, это – активность, и что огонь может поселиться в душе каждого человека, и будет помогать ему жить и творить. Они знали, что огонь укрепит дух человека и напитает его высокими устремлениями... Но помнили о том, что с огнем нужно быть начеку, ведь вырвавшись из под контроля, он может натворить немало бед. Огонь может уничтожить на своем пути все живое. Итак, волшебники создали огонь...

Они любовались своим творением и показывали его другим волшебникам. Волшебники соединили землю, воду, огонь. Казалось бы, мир создан... Но нет, для жизни необходим еще один элемент – воздух. Волшебники отложили свои композиции и взяли по кусочку вещества (пластилина) необходимого для создания воздуха. Они знали, что он подарит человеку легкость дыхания, поможет ощущать ароматы этого мира. Они знали, что воздух сможет переносить мысли людей, а значит, поможет им учиться и узнавать новое... Итак, волшебники создали воздух.

Они любовались своим творением, показывали его другим волшебникам. А потом они соединили воедино землю, воду, огонь и воздух.

Так были созданы эти удивительные миры, и волшебники любовались ими и показывали друг другу. (Дать время на спонтанный обмен впечатлениями.)

Волшебники удивлялись, что такие разные были миры. А между тем, здесь нет ничего удивительного. Ведь волшебники создали внутренние миры будущих человечков. А внутренний мир каждого человека уникален и неповторим. Но все течет. Все изменяется, даже внутренний мир меняется тоже. Изменяясь, внутренние миры приняли форму шара. Волшебники не привязывались к результатам своего труда. Они хотели, чтобы созданный ими мир был внутри будущего человека. Поэтому они взяли тот мир, который только что создали, в свои руки, согрели волшебным теплом и... скатали в шар.

В руках волшебников оказался разноцветный шар, в котором теперь перемешались и земля, и вода, и огонь, и воздух. «Из этого теперь можно создать человека!» – решили волшебники.

Они разделили шар на две части: одну чуть больше, другую чуть меньше. И скатали два шара, но этого было недостаточно для создания человека. Тогда они взяли больший шар. И опять разделили его на две части: одну побольше, другую поменьше. Теперь у них было уже три шара, но и этого было недостаточно. Снова они разделили тот шар, который побольше на две неравные части и скатали из них шары. Теперь у волшебников было уже четыре шара. «Но этого мало», решили волшебники и разделили больший шар еще на две части, скатав из них шары. Теперь у них было уже пять шаров. Но волшебникам так понравилось заниматься делением, что они разделили больший шар еще на две части.

Теперь перед ними лежали шесть шаров. «Надо знать меру», – подумали волшебники и напоследок отщипнули от большого шара маленький кусочек, скатав шары... Перед волшебниками лежали семь шаров различной величины. «Это хорошее число», – решили волшебники и слепили из шаров человека. Самый большой шар стал туловищем, самый маленький – шеей, остальные шары стали руками, ногами, головой.

Человек, слепленный из шаров, развеселил волшебников. «Он должен быть подобен нам», – решили волшебники и стали вытягивать части тела человека, прочно соединяя, их друг с другом. Так появился человек...

«Главное, он должен стоять на своих ногах», – решили волшебники и долепили своих волшебников так, чтобы они прочно стояли на своих ногах.

Потом волшебники поставили своих человечков в круг и долго рассматривали их. (Небольшое спонтанное обсуждение).

Дорогие друзья, в каждом этом человеке – весь мир, который вы также создали своими руками. Но все эти человечки – новорожденные. И у каждого из них свое предназначение, своя судьба. Волшебники решили наделить человечков добрыми судьбами и добрыми качествами. Для этого каждый волшебник подумал над тем, кем будет его человечек, каким он будет.

(ВНИМАНИЕ! Наделение судьбой – это техника безопасности! Если судьбой не наделяем, человечка обязательно нужно трансформировать после окончания занятия в шар!)

Все человечки – новорожденные. А новорожденным волшебники обычно дарят подарки. Подарки волшебников непросты, в каждом из них скрыт особый смысл. Главный подарок от волшебника – творца. Поэтому подумайте, что вам хотелось бы подарить своему человечку. Возьмите кусочек пластилина и вылепите символ вашего подарка. А затем подарите его вашему человечку.

Пожалуйста, внимательно рассмотрите человечков. Найдите среди них того или тех, кому вам хочется подарить подарок. Заметьте, подарок делается не создателю, а человечку. Вы можете даже не знать, творенью, чьих рук принадлежит человечек. Подумайте о смысле своего подарка, потом изготовьте из пластилина символ этого подарка. И когда все будет готово, мы снова соберемся вокруг наших человечков.

(Обычно время, необходимое на изготовление подарка, занимает 5–7 минут. В это время вы можете также изготовить 2–3 подарка на тот случай, если кто-то из человечков случайно оста-

нется без подарка. Далее участники собираются вокруг человечков с подарками в руках)

Пришло время дарить подарки. Мы будем дарить их со словами: «Я хочу подарить этому человечку нечто (вы называете свой подарок), что будет, на мой взгляд, для него полезным. Мой подарок принесет в жизнь человечка... (говорите, что принесет ваш подарок). Как ты смотришь на это, создатель?» И создатель этого человечка должен сказать свое решение. Оно может быть положительным – тогда подарок с благодарностью принимается, или отрицательным – тогда подарок с благодарностью не принимается. Если подарок отвергается, создатель должен найти форму корректного и достойного отказа, такую, чтобы не обидеть дарителя. Итак, давайте подарим наши подарки!

(Если кто-либо из человечков остался без подарка, подарите ему подарок сами. Например, «факел мудрости», или «посох силы», или «птицу удачи» и пр. в обсуждении важно проговорить впечатления от творчества, подарков, подаренных своим человечкам и другим, а также понимание смысла даров). *Итак, сегодня вы побывали в роли волшебников, сотворили замечательные миры из земли, воды, огня и воздуха. Сегодня вам удалось убедиться в справедливости выражения «Внутри человека – целый мир». Ибо мир, созданный вашими руками, вы поместили внутрь вашего первого человека. Как заботливые родители, вы подарили своим человечкам самые важные и чудесные подарки.*

Но, заканчивая занятие, давайте зададим себе вопрос: кого же мы лепили на самом деле? Конечно, самих себя. Так, настоящий волшебник постоянно лепит себя, дарит себе и другим подарки. Тот бесценный опыт, который мы сегодня получили, возьмем с собой, пусть он нам помогает в реальной жизни.

Дополнение к арт-технике

В случае, если в классе много детей, этап дарения подарков провести психологически безопасно трудно. В связи с этим предлагаю провести «церемонию» мысленного перемещения (закрываем глаза, настраиваемся) сотворенного человека в ту самую волшебную

страну. Затем, когда процесс завершен, спокойно возвращаемся к первоначальной форме шара, скатывая пластилин в единое целое (спокойно, так как свою миссию уже выполнили, человек уже заселен). Теперь, когда мы вложили свой вклад в развитие волшебной страны, самое время поблагодарить самих себя – предлагается детям сделать из скатанного шара подарок для самих себя. Можно лепить как желаемые предметы, так и качества, события – тот ресурс, который необходим в данный момент. Когда впоследствии данный ресурс перестанет быть таким актуальным, как сейчас, можно вернуться к форме шара и вылепить другой ресурс. Он тоже будет «работать», так как содержит в себе силу всех стихий, первичную энергию создания Человека.

Занятие 10. «Научиться летать»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

- 1) Вывести на осознание важности принятия близкого человека (даже если он неполноценен, непохож на других и т.д.) таким, какой он есть.
- 2) Затронуть осознание родительской позиции в воспитании в настоящей семье и в собственной семье в будущем.
- 3) Актуализировать внутренний ресурс позитивных достижений с помощью элемента сказкотерапии «Откуда на Земле появилась улыбка?».

Ход урока

Просмотр м/ф «Мудрый мультфильм». Обсуждение. Почему мама-крокодил научилась летать? Чем пожертвовала мама ради необычного ребенка? Как вы охарактеризуете маму-крокодила как родителя? А отца?

В качестве завершающего момента можно предложить детям элемент сказкотерапии «Откуда на Земле появилась улыбка?». Ранее необходимо подготовить карточки с изображением «смайлика» в разных явлениях природы (хорошие карточки продаются на

постере в магазине «Окей»). Детей делим на несколько групп, по 5–6 человек в каждой группе. Каждый ребенок, не глядя, выбирает себе одну карточку. Затем группе предлагается, опираясь на карточки каждого участника группы, сочинить легенду, как ответ на вопрос «Откуда на Земле появилась улыбка?»

Занятие 11. «Друзья-животные»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности

Задачи

1) Вывести на осознание положительной роли животных как помощников в преодолении трудных жизненных ситуаций.

2) Диагностировать эмоциональный фон с помощью видеоролика «Короткометражка» (страхи, ожидание предательства – следы психотравм).

3) Актуализировать интерес к чтению художественной литературы (чтение – действенное средство выхода из состояния легкого стресса, так как переключает внимание, погружает в «иной» внутренний мир, пробуждает через других героев проживание собственных эмоций и волнующих моментов).

Ход урока

Чтение стихотворения «Мальчик и котенок». Обсуждение. Что запомнилось больше всего? Как вы можете охарактеризовать мальчика? Ожесточился ли он, столкнувшись с собственной трудностью (потеря ноги)? Почему он выбрал именно этого котенка?

Просмотр видеоролика «Короткометражка». Можно остановить ролик на самом «пиковом» моменте, когда волки, кажется, вот-вот нападут на человека, и спросить детей, как они считают, что произойдет дальше. Предложить порассуждать, отреагировать эмоции. Затем включаем «воспроизведение» и отслеживаем реакцию детей. В завершении говорим о том, что порой самые страшные моменты в жизни оказываются самыми добрыми, спасительными, щедрыми на положительные эмоции, которые остаются в памяти на долго.

Далее рассуждаем о связи человека с животными. Вспоминаем примеры из художественной литературы, художественных фильмов. Можно говорить о Белом Биме, Бетховене, Хатико, Мухтаре, Маугли и т.д. Что вспомнят сами дети. (можно заранее дать кому-то из детей задание сделать презентацию на данную тему, о связи человека и животных, о помощи животных человеку в трудной ситуации.

В завершении рассказ о книге современного подростка Михаила Самарского «Радуга для друга». О том, как сверстник пишет книги, о том, какие важные темы затрагивает он в своих книгах. «Радуга для друга» – книга о слепом мальчике, лучший друг которого его повадырь-лабрадор. Краткий пересказ, рекомендации прочитать произведение, анализ, ведущие выводы о помощи животных в кризисных ситуациях.

Занятие №12. «История дельфина»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Актуализировать чувство сострадания и уважения к тем, кто преодолевает трудности.

2) Актуализировать внутренний ресурс добра и силы.

Ход урока

Просмотр художественного фильма «История дельфина». Обсуждение просмотренного. Какой главный смысл этого фильма вы для себя увидели? Как вы считаете, важный ли поступок совершили дети, организовав благотворительную акцию по сбору денежных средств в пользу дельфина? Как им это удалось? Какие чувства вызывают у вас герои фильма? Проследили ли вы схожесть образа дельфина с образом спортсмена, вынужденного отказаться от своей карьеры из-за полученной травмы? Что помогло спортсмену выстоять и не упасть духом? Фильм является длинным, поэтому занимает практически 2 урока. Однако целесообразно посмотреть его полностью, так как в этом случае произойдет отреагирование эмоций более полно и продуктивно.

По желанию, можно предложить детям нарисовать дельфина. В подтверждение того, что фильм основан на реальных событиях, можно предложить детям посмотреть статьи о Винтер в Интернете. Она до сих пор живет в одном из американских дельфинариев.

Занятие №13. «Поплавок в океане»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Вывести детей на осознание важности работы над самим собой, а также на понимание истинной помощи (не всегда это является ласковым «поглаживанием»).

2) Актуализировать внутренний ресурс чувства собственного достоинства.

Ход урока

Просмотр мультфильма «Исцеление императора». Можно остановить просмотр перед ключевым моментом и попросить ответить детей на вопрос «Что предпримет лекарь?». Пусть дети разделятся на команды и выскажут свои предположения. После этого включаем «воспроизведение» и смотрим дальше. Важно ответить на главный вопрос «Что помогло императору исцелиться?». Иной раз именно «волшебный пинок» может помочь справиться с ситуацией.

Выведя детей на осознание важности чувства собственного достоинства, можно выполнить упражнение «Поплавок в океане», чтобы «потренировать» его. Выйдя из состояния легкого медитативного транса, можно нарисовать тот образ поплавка, каким себя ощущали во время упражнения. Такая работа закрепляет образ внутренней силы, запущенный медитацией.

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощу-

тите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Занятие №14. «Карта эмоций»

Цель: познание внутреннего мира партнера по общению, раскрытие собственных внутренних ресурсов. Работа с эмоциональной сферой. Зачастую причиной внутриличностного конфликта служит отсутствие осознания собственных эмоций и умения правильно их отреагировать.

Задачи

1) Научить «считывать» эмоции другого человека.

2) Вывести на осознание личных актуальных эмоций.

Ход урока

Арт-техника «Карта эмоций» (авторская модификация)

Необходимый материал: карточки с изображениями лиц детей, выражающие различные эмоции, листы А4 для рисования (на каждом листе воспитателем написан список эмоций, с которыми будет производиться работа), цветные пастелевые карандаши (масляная пастель).

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в волшебную страну – Страну Эмоций. Посмотрите внимательно, на ваших столах я разложила карточки с изображениями лиц детей. Каждый из них испытывает какую-то эмоцию. Давайте вместе их внимательно рассмотрим:

- какую эмоцию отражает лицо ребенка?

- как вы это поняли?

- испытывали ли вы такую эмоцию когда-нибудь?

Хорошо, ребята, мы вспомнили с вами все основные эмоции. Теперь я хочу рассказать вам одну очень интересную сказку.

В одном царстве-государстве жили-были очень добродушные и жизнерадостные люди, которые никогда ничего друг от друга не скрывали и рассказывали друг другу разные тайны. В этом цар-

стве царицы Доброта. Но однажды, как это часто бывает в сказках, злая колдунья решила все испортить. Она разбросала по земле семена Недоверия. Люди, по мере того как семена прорастали, все чаще стали задумываться над тем, что их могут предать, выдать их секреты, а то и вовсе высмеять. И стали скрывать друг от друга свои мечты, фантазии, эмоции...» (продолжение следует).

- Ребята, давайте и мы с вами сейчас закодируем наши эмоции, создадим свой собственный язык. На листе бумаги, который перед вами, напишите названия 5–6 эмоций. Обозначьте их каким-то особым значком, так, чтобы никто не смог догадаться. Постарайтесь зашифровать так, как это никто не сделает. Это ведь только ваши эмоции и ваш внутренний мир.

- А теперь переверните листы и на обратной стороне давайте немного порисуем. Я предлагаю вам нарисовать Карту. Это будет только ваша карта. Возможно, это необитаемый остров в Тихом океане, а возможно лесная поляна, или поле пшеницы, или что-нибудь еще. Как вы сами захотите. Раскрасьте эту карту ровно так, как вам пожелается.

- А когда будете готовы, проставьте на своей карте значки эмоций, которые вы перед этим придумывали. Распределите по карте палитру своих закодированных эмоций. Просто, как захочется!

Для психолога сейчас – широкое поле изучения детей. По карте можно увидеть, какие в действительности эмоции в большей степени присущи ребенку. В данном случае механизмы работают неосознанно. Дети проставляют ровно те значки, к которым ощущают наибольшее притяжение. Можно дополнительно рассмотреть, где проставлены значки. Может быть, значок грусти вдруг окажется рядом с фигурой кого-то из родителей. Или, на карте будет прорисовано болото печали. А может, разноцветное, радужное озеро, символизирующее избыток эмоций на фоне благополучного семейного психологического климата.

- Замечательно! Теперь перед вами не просто карта, а карта ваших собственных эмоций. Такие же точно карты с закодирован-

ными эмоциями создали и жители царства-государства, о котором я рассказывала вам в самом начале. Каждый стал жить только в своем собственном мире, в своей карте. И стали эти жители замкнутыми, поселилось в этом царстве Одиночество. Вроде бы и рядом все, а в то же время и одинокие, так как совсем перестали общаться друг с другом, только с самими собой. А понять коды друг друга как без общения? Практически невозможно... Семена Недоверия прорастали с необычайной скоростью. И, наверное, так и превратилось бы наше царство в царство Одиночества, если бы на помощь не поспешила добрая фея. Она мигом направила на государство Ветер Общения и стала наблюдать.

- Конечно, жители царства стали проявлять интерес к общению. Давайте и мы с вами сейчас немного друг с другом пообщаемся. Посмотрите на карту соседа и попробуйте у него узнать, а какие эмоции он испытывает. Может быть он радуется, а может, грустит? Или его кто-то обидел, и ему нужна помощь?.. Спросите его, проявите участие к его внутреннему миру.

- Получается? А теперь, чтобы было еще легче, попробуйте с разрешения соседа заглянуть на обратную сторону листа, где он выписывал значение кодировки. Совпадает? То, что вы смогли узнать у него, и то, что увидели в расшифровке? У кого-то больше совпало, кому-то, может, без подсказки было трудно понять соседа. Что поделаться, злые колдуньи часто проникают и в наш мир, и творят злые дела здесь... но, как вы догадались, в наш мир добрые феи тоже часто прилетают.

- Скажите, ребята, а сложно понимать эмоции другого человека? А если смотреть в расшифровку, легче? А если теснее общаться и доверять друг другу? Конечно, дети, каждый из нас носит в себе свой собственный мир, непохожий на других, уникальный, особенный, и важно уважать мир каждого, какие-то секреты важно сохранять вдали от всех. Но в то же время, без доверия друг к другу мы превращаемся в одиноких, непонятых людей.

Занятие №15. «Рисуем деревья»

Цель: формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

1) Актуализировать чувство сострадания и уважения к людям-инвалидам, достигшим больших результатов, поставившим мировые рекорды;

2) Запустить процессы активного самопознания, вывести на осознание собственного психоэмоционального статуса.

Ход урока

1. Презентация «Книга рекордов Гиннеса» (рекорды, поставленные инвалидами). Отдельно стоит упомянуть и подробнее рассказать о курском инвалиде-колясочнике, который покорил горную вершину в инвалидном кресле. Естественно, идет обсуждение. Какие эмоции вызывает у вас данная выборка рекордов? С какими чувствами вы относитесь к инвалидам, проявившим силу духа? Хотели бы вы познакомиться с таким человеком, пообщаться? Почему?

2. Чтобы посмотреть в собственную душу и понять что-то о себе, предлагаем детям выполнить упражнение «Рисуем деревья».

Упражнение «Рисуем деревья» (Н.Н. Амбросьева)

В одной сказочной стране жили-были добрая фея и злая колдунья. В конце каждого года и фея, и колдунья делали подсчеты, подводили итоги. Фея подсчитывала, сколько добрых дел за год сотворили жители сказочной страны, а колдунья – сколько на их счету злых дел. И вот как-то подводя итоги. Колдунья осталась очень недовольной. 3650 добрых дел и всего лишь одна маленькая пакость. Она решила отомстить, известить со свету жителей сказочной страны, раз они не хотят делать пакости, творить злые дела. Чары злой колдуньи действовали всего лишь одну неделю в году. И сейчас было ее время. Добрая фея, узнав про замыслы колдуньи, превратила всех жителей сказочной страны на некоторое время в деревья. Тем самым спасла им жизнь. Мы с вами сейчас

закроем глаза и представим, что на время мы тоже превратились в деревья.

УПРАЖНЕНИЕ

1. Вдохните глубоко, выдохните, закройте глаза. Постарайтесь увидеть лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев. Покажите легкими движениями, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его нещадно жарит солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю зимой трудно спрятаться под одиноким деревом. То ли дело, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Потянитесь бережно друг к другу руками-ветками, мальчиками-листочками.

Попробуем вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Представьте, что вы стоите все вместе в одном кругу, очень близко друг к другу. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И метки тянутся вверх. Переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества. На счет семь открываем глаза. Глубоко вдохнули, выдохнули.

На листе бумаги нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации (работы вывешиваются на доске). Придумайте рисунку название и историю, которую «дерево» хотело бы рассказать от первого лица. Может быть, вам помогут вопросы. Напишите историю на листочке, (листочки с историями прикрепляются к рисункам)

Истории зачитываются вслух. Подводятся итоги.

ВОПРОСЫ

Где твоему дереву хотелось бы расти: одному на опушке или среди других деревьев?

Есть ли у него друзья и враги?

Бойтся ли чего-нибудь это дерево?

Грозят ли ему какие-либо опасности?

О чем мечтает это дерево?

Какое настроение у твоего дерева?

Это дерево скорее счастливое или несчастное?

Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?
За что его любят люди?
Что снится дереву?
Какой бы подарок его обрадовал?
Как можно спасти, чем помочь, если дерево болеет?

Занятие №16. «Инвалидность души»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности.

Задачи

- 1) Вывести детей на осознание важности сохранения внутреннего ресурса добра и любви;
- 2) Актуализировать процессы активного самопознания;
- 3) Помочь интерпретировать интересующие детей моменты, разобраться в каких-то личностных чертах.

Ход урока

Чтение сказки «Инвалидность души». Как вы понимаете, что имела в виду автор данной сказки, употребляя выражение «Инвалидность души»? встречали ли вы в жизни людей с подобной болезнью? Как победить эту болезнь?

Сказка «Инвалидность души» (Н.Н. Амбросьева)

Мужчина неторопливо собирался в районный центр на очередную медицинскую комиссию, чертыхаясь в сердцах на чиновников, которые выдумывают дурацкие законы. Он был в прошлом военным, однажды ему не повезло, и одна из его ног осталась лежать на поле боя. Он не жаловался на судьбу, старался жить полноценной жизнью. На двух ногах: настоящей и деревянной, мужчина растил хлеб, косил сено, поднимал шестерых детей, ходил пешком в районный центр за 15 километров от его родной деревни.

Но многое было непонятно этому умному, сильному, повидавшему немало на своем веку, смотревшему не раз смерти в лицо, человеку. Зачем, например, два раза в год нужно проходить медицинскую комиссию для подтверждения инвалидности. Какой дурак это выдумал? Разве за полгода нога, оставленная на поле боя,

вырастет заново? И это унижительное слово инвалид... От него веет ущербностью, какой-то неполноценностью. Мужчина себя таким не считал.

Добравшись до знакомой районной больницы и подойдя к двери, за которой скрывалась строгая медицинская комиссия, мужчина был удивлен. Огромная очередь из внешне вполне здоровых людей. Он удивился еще больше, когда начал узнавать лица людей, выстроившихся в очередь. Здесь были известные ему чиновники, политики, врачи, юристы, всевозможные начальники, те, кто не раз вымогал взятки, мучил своим формализмом, бюрократизмом и крючкотворством, заставляя собирать кипу ненужных справок. Некоторые выходили из кабинета, держа в руках удостоверение, на котором крупными буквами было написано

ИНВАЛИДНОСТЬ ДУШИ

Мужчина удивился еще больше. Инвалид детства слышал, инвалид по зрению слышал, а вот инвалид души никогда. Люди в очереди общались между собой. Мужчина прислушался к их разговору.

Я буду требовать инвалидности, мне просто обязаны ее дать, – бил себя в грудь один из высоко поставленных чиновников. Во время стремительных родов при моем рождении пострадала совесть, и ее пришлось ампутировать. Знаете, как без нее трудно работать? Беру, беру, беру и никак не могу остановиться.

А мне еще хуже. У меня злокачественная опухоль жадности последней стадии. Сказали, что операция уже не поможет. Я никому ничего не могу дать тут же не пожалев об этом. Мне жалко для другого даже стакана обычной водопроводной воды.

А у меня после двухстороннего воспаления чувств, осложнение. Атрофировалось доверие к людям. Я всегда и всех в чем-то подозреваю. Никому не могу доверять.

А мой эгоизм разросся до таких размеров, что уже в моем организме не помещается, и мне приходится возить всегда с собой трехтонный грузовик, чтобы разместить свой разросшийся эгоизм. Думаете, это легко?

Мужчина слушал долго и внимательно. А потом повернулся кругом на своих двух ногах: одной родной и другой деревянной, и пошагал прочь от этого страшного места. Мне нечего здесь больше делать. Бедные, бедные люди. В этой огромной очереди я один только и здоров.

– Просмотр видеоролика «Танец двоих». С помощью данного видеоролика можно вывести детей на осознание того, что победить «инвалидность души» можно через творчество. К ролику можно добавочно подобрать различные сведения о творчестве людей с ограниченными возможностями здоровья, привести примеры, показать сюжеты.

– Далее можно предложить подросткам тест-исследование. Читается сказка «Души-домики». Затем по желанию, ребятам предлагается высказаться, как выглядит домик их души. Можно нарисовать, если есть время и желание. Прорисовывание будет способствовать переносу образа Дома Души во внутренний план и закреплению знаний о самих себе.

Занятие №17. «Волшебные краски»

Цель – формирование жизнестойкой позиции, раскрытие внутренних ресурсов личности, поиск личностного потенциала переживания детства.

Ход урока

(по технологии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой)

Необходимые материалы: стол, стулья по количеству участников, скатерть, полотенце для каждого участника, мука, соль, подсолнечное масло, вода в графине, клей ПВА, краски гуашь нескольких цветов, ложечки для размешивания, поднос, мисочки для каждого участника.

– Здравствуйте, уважаемые участники, члены жюри, гости нашего конкурса. Сегодня я хочу предложить вам своими руками сделать чудо и сотворить собственное счастье. Побывав на этом занятии, вы получите заряд энергии, испытаете удовольствие, откроете доступ к своим ресурсам. Есть желающие?

– Хорошо, спасибо, что решили поучаствовать на моем занятии. Вы видите, что перед вами много разного материала. Я предлагаю каждому из вас взять для начала по одной мисочке. Хорошо, молодцы. Всем хватило? Отлично!

– Начать свое занятие я хочу со сказки. Сейчас мы с вами вспомним детство и послушаем сказку. Жила-была Фея, которая, как и все феи, умела делать много добрых дел и обладала некой волшебной, магической силой. Однажды, путешествуя по миру, она встретила Короля. Он правил большим королевством, был известен многим. Фея очень удивилась, когда увидела его грустным. Ей казалось, что все Короли должны обладать большим жизнелюбием и подавать пример своим подданным. Однако этот Король был очень мрачным и демонстрировал недовольство своей жизнью. Хмурый взгляд, опущенная голова, удрученный вид. Захотела Фея помочь Королю.

– Как понять человека? (ответы). Что лучше всего может помочь понять, что чувствует человек? (ответы). Конечно, встать на его место. Вот и наша Фея, прочитав волшебное заклинание, смогла посмотреть на мир глазами Короля. Оказалось, представляете (???) что мир Короля не имеет цветных красок. Он весь черно-белый. Есть только черный и белый цвет. Можете себе это представить? Да, но в данном случае было именно так. Король не видел красок. Тогда Фея решила показать ему, насколько разноцветным, красочным, может быть наш мир. Хотите и вы это увидеть? Хорошо, сейчас вы это сделаете собственными руками.

– Фея знала: чтобы Король поверил в красочность мира, он должен испытать ощущение счастья. Ведь когда вы счастливы, вы видите мир прекрасным, неправда ли? Каким вы видите мир, когда счастливы? (ответы). Чтобы сделать Короля счастливым, Фея решила узнать, что вообще делает людей счастливыми. Она отправилась в разные концы мира своих маленьких помощников. И вот одна часть людей сказала помощникам, что радость им приносит ощущение сытости, когда есть все, что нужно для жизни, когда есть достаток. Что лежит в основе нашего главного, традиционно-

го продукта – хлеба? С чего начинается чувство сытости? Конечно, это мука, перемолотые зерна. Пожалуйста, насыпьте в свои миски немного муки. (насыпают).

– Хорошо. Другая часть людей сказала, что счастливыми их делает знание, когда они узнают, что хотят. Знание снижает тревожность. Знание – соль. Не всегда знания бывают сладкими, приятными. Однако это про правду, реальность, жизнь. Пожалуйста, добавьте немного соли в муку, перемешайте их. Да, прямо руками, ведь мы свое счастье делаем своими руками!

– Была и еще одна часть людей, которые сказали, что они счастливы, когда у них все получается, иными словами, идет, как по маслу. Давайте я вам сейчас добавлю вот с этой бутылочки немного масла. Чтобы все у вас в жизни шло как по маслу.

– Теперь давайте добавим воду. Скажите, а почему мы добавляем воду? Кто-нибудь объяснит символический смысл воды? Конечно, вода символизирует жизнь в целом. Жизнь, в которой есть все: разные события, разные эмоции. А в нашей с вами жизни есть теперь недостаток, знание, успех. Продолжим? Перемешайте содержимое мисок до тех пор, пока не образуется масса, похожая на массу для изготовления блинов. Получилось?

– Хорошо! Мы совсем близко к последнему шагу, когда собственными руками вы раскрасите свой мир. Осталось только последнее обстоятельство. Чтобы все у вас получилось, склеилось, добавьте, пожалуйста, в вашу массу клей. Чтобы все клеилось, конечно!

– Вот теперь мы можем создать Волшебные Краски. Волшебные, конечно, волшебные! Ведь они откроют нам новый, красочный, мир! Пожалуйста, выберите себе какой-нибудь цвет гуаши. Да, вы можете смешивать несколько цветов и получать новые. Все в ваших руках!

Когда Волшебные Краски готовы, я предлагаю участникам создать коллективное творение – мир, картину мира. Разноцветного, яркого, красочного. Они выливают из мисок либо руками «накапывают» свои краски на поднос. Так получается красочное творение.

Когда оно застынет (на это, безусловно, потребуется время), получится мощный закрепленный ресурс для каждого участвовавшего. Безусловно, что главный терапевтический эффект уже произошел, в процессе создания Волшебных Красок.

– Теперь, уважаемые участники, вы верите, что мир прекрасен? Вы видите, как много в нем разных красок? Вот и Король это увидел, юная Фея помогла ему по-новому посмотреть на себя, свое место в мире, свое отношение к себе, миру, другим. Как вы себя чувствуете? (из опыта, реакция вдохновения, подъема настроения видны невооруженным взглядом, на уровне невербальной речи).

III. Степень – целевая аудитория: обучающиеся 15–17 лет

1 занятие «Что такое стресс? Как он влияет на психику человека». Ознакомление обучающихся с основными понятиями теории стресса, фазами и причинами возникновения стресса.

2 занятие «Техники психической саморегуляции человека». Обучающиеся тренируются в выполнении техник, направленных на снятие психомышечного напряжения, в течение нескольких занятий, выбирают для себя наиболее подходящие.

Дыхательные техники

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Дыхательная гимнастика призвана освободить дыхание от напряжения, ограничений, мешающих дыханию привычек. Существуют различные дыхательные техники, призванные вернуть человека к его естеству, правильному дыханию, экономному расходованию энергии и т. д.

Упражнения на дыхание можно выполнять в любом положении. Но одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно свободно, без напряжения, полностью растягивая мышцы грудной клетки и живота.

Цель данной категории упражнений – повышение тонуса, снижение напряжения и активизация работы мозга.

Упражнение «4+4+4» глубокий вдох – считать до 4, глубокий выдох – считать до 4, задерживаем дыхание – считать до 4 (4 подхода).

Упражнение «Этажи» вдох – на уровне носоглотки с остановкой/задержкой, передвижение вдоха/воздуха – до грудной клетки/лёгких, передвижение вдоха/воздуха – до уровня брюшной полости/живота (несколько подходов).

Выдыхайте медленно и плавно в течение 4–5 секунд.

Релаксационные техники

Релаксация – это расслабление. Приемы релаксации основаны на сознательном расслаблении мышц. Понижая мускульное напряжение, мы способствуем снижению нервного напряжения. Техника релаксации направлена на снятие эмоционального напряжения, связанного с переутомлением, дает возможность снизить мышечное напряжение, освободиться от посторонних мыслей, настроится на будущую работу, развивает способность концентрировать внимание и по-настоящему почувствовать расслабление.

Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством трех действий: проговариванием определенных словесных формул, управлением вниманием и образных представлений.

Упражнение «Напряжение – расслабление». Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Антистрессин». Цель: расслабленное состояние.

Принять удобное положение. Глубоко вдохнув, задержать не на долго дыхание.

Выдохнуть. Снова глубоко вдохнуть и задержать дыхание. На этот раз выдох сопровождать звуком «хаааааааа». Теперь дышать нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторить упражнение 5 раз.

Медитативные техники

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении». Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей.

Остановите внутреннюю речь. Сосредоточиться на настроении. Оценить свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

Затем сосредоточиться на своих эмоциях, попытаться представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомнить радостные события из своей жизни. Выйти из состояния релаксации. Рефлексия своего эмоционального состояния.

Упражнение «Избавление от тревог». Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Сесть удобно или лечь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 с, затем выдохнуть. Повторять упражнение 3 раза. Возобновить естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствовать, как расслабляются ваше тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

Расслабиться и представить, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче солнца... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги,

все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

По окончании сеанса сосчитать до пяти и медленно возвратиться к окружающей реальности.

Зрительные техники

Упражнение «Целительные воспоминания». Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, выведение из депрессивного состояния на уровень позитивного мышления.

Сесть удобно или лечь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание на 10 с, затем выдохнуть. Повторять упражнение 3 раза. Возобновить естественный темп дыхания. С каждым вдохом чувствовать, как расслабляются тело и сознание... Уплывают шум, звуки, лица, проблемы... Все дальше и дальше...

В прошлом с вами произошло много приятных событий. Вы давно о них не вспоминали.

Одни были значительные, другие – не очень. Но все они радовали, приносили счастье. Вспомните сейчас свой радостный день, верните к жизни ушедшие часы, минуты, когда вы были счастливы, любимы, необходимы кому-то, довольны, веселы... Когда были воодушевлены успехом, достигнутой целью. Переживите заново это счастливое прошлое, увидите, услышите, ощутите и почувствуйте эти моменты. Не торопитесь, дайте каждому образу возможность появиться вновь.

По окончании сеанса сосчитайте до пяти и медленно возвращайтесь к окружающей реальности.

Голосовые техники

Упражнение «Медитативное пение». Цель: освобождение сознания, выход негативных переживаний.

Сесть удобнее, расслабиться, закрыть глаза, слегка приоткрыть рот и петь «А-У-М» с разной интонацией.

РОДИТЕЛЬКОЕ СОБРАНИЕ «Я – ПРОАКТИВНЫЙ РОДИТЕЛЬ» КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

***Аннотация.** На собрании рассматривается понятие проактивный родитель как основа гармоничного развития личности ребенка. Предлагаются основные приемы и методы развития эмоционального интеллекта (EQ) ребенка, которые родитель может внедрять самостоятельно при воспитании ребенка, а также может и сам их использовать для повышения уровня EQ.*

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект (EQ) – способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией.

Самосознание – осознание человеком себя как индивидуальности, направленность сознания человека на самого себя: на собственное тело, потребности, чувства, поведение. Самосознание – непрекращающийся этап изучения, контроля, оценки человеком собственной деятельности. Процесс самосознания бесконечен, так как человек постоянно изменяется.

Психическое развитие ребенка – сложный процесс созревания и усложнения психических функций и личности, происходящий под влиянием ряда факторов — наследственно-биологических и специальных (воспитания, обучения, влияния окружающей среды).

Возрастная норма развития ребенка – наличие более или менее определенных критериев для оценки зрелости организма ребенка на каждом возрастном этапе.

Эмпатия – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания.

Техника активного слушания – проговаривание чувств ребенка в утвердительной форме, выдерживание паузы, возможность ребенка проговорить свои чувства.

Одной из наиболее значимых для человека ценностей является семья. В семье с первых лет своей жизни ребенок усваивает нормы человеческого общежития, впитывает доброе и злое, получает опыт нравственности, моральных норм поведения, то есть, учится жить среди людей.

Компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития детей, прежде всего, заключается в знании норм действующего законодательства РФ, на основании которого осуществляется обучение и воспитание детей, поскольку они регулируют права и обязанности родителей в сфере образования. Наличие или отсутствие у родителей правовой компетентности определяет успешность социализации детей в обществе.

Как показывает практика, многие родители детей понимают свою решающую роль в комплексном развитии всех сфер жизни ребенка, но не знают, как практически осуществить системную работу, не знают возрастные нормы развития ребенка и используют неадекватные приемы и способы воспитания и развития ребенка, не контролируя свои эмоции и решать конструктивно конфликтные ситуации. Это отражается на детях, у которых формируется низкий уровень развития *эмоционального интеллекта* (EQ): низкий уровень самооценки и эмпатии, тревожность, дети имеют трудности в распознавании чувств других людей, недостаточный уровень самоконтроля эмоций и учебной мотивации. В школе данная категория детей сталкивается с массой трудностей со стороны социума. К таким трудностям можно отнести: непринятие детей классом, сложности в решении конфликтных ситуаций из-за недостаточного развития навыков самоконтроля поведения, неумения отстоять свои границы и т. д. И как следствие – вскоре это проявится во вторичных личностных нарушениях: негативном характере способов поведения и общения, а также в деформации личностного роста и низким уровнем адаптивных способностей. Поэтому

родитель должен обладать достаточным уровнем проактивности и *эмоционального* интеллекта (EQ) для того, чтобы развитие личности ребенка осуществлялось гармонично. Рассмотрим, кто же такой проактивный родитель? И каковы его действия?

Во-первых, проактивный родитель – это тот родитель, который информирован о возрастных нормах развития ребенка. При этом он заранее, за год до наступления нового периода взросления ребенка знает, как будет менять свою тактику воспитания и развития ребенка.

Во-вторых, это, прежде всего, гибкий родитель, который действует осознанно на каждой возрастной ступеньке развития ребенка, применяя эффективные приемы и методы развития и воспитания ребенка.

В-третьих, это родитель, который сам применяет эффективные приемы коммуникации при взаимодействии с ребенком, развивается духовно и физически. Является примером для подражания.

Выдерживая все эти три постулата в отношении развития и воспитания ребенка, происходит постепенное бережное взросление ребенка без личностных нарушений, психологических травм. Ребенок приобретает новый опыт, который способствует успешной и благоприятной социализации и адаптации.

Очевидно, что родитель оказывает огромное влияние на формирование и развитие психики ребенка. Создает личностную базу для развития ребенка, ежедневно формируя фундамент с помощью своих действий развития и воспитания.

В данной статье остановимся на специальных упражнениях, способствующих благоприятному и гармоничному развитию, прежде всего, эмоционального интеллекта (EQ) ребенка. Прежде чем данные приемы применять, родителю самому необходимо иметь достаточный уровень EQ. Поэтому приемы помогут взрослым и детям для развития компонентов EQ.

Рассмотрим структуру EQ:

1. Самосознание (самооценка, эмпатия, умение распознавать чувства свои и чужие);
2. Самоконтроль чувств и поведения;

3. Социальные навыки (самостоятельность, ответственность, коммуникативная компетентность (сотрудничество)).

Приведем примеры некоторых упражнений, способствующих развитию EQ ребенка, относительно его основных 3 структурных компонентов:

1. Самосознание (эмпатия, умение распознавать чувства свои и чужие).

2. Самоконтроль чувств.

3. Социальные навыки (самостоятельность, ответственность, коммуникативная компетентность (сотрудничество)).

Примеры упражнений в Приложении 2.

В заключение важно отметить, что быть «проактивным родителем» несложно. Для этого нужно знать основные возрастные нормы психического и физического развития ребенка, особенности протекания кризиса в разные возрастные периоды, владеть приемами развития эмоционального интеллекта и просто безусловно любить своего ребенка таким какой он есть. И самое главное родителю – быть самым примером для подражания.

Таким образом, родителям необходимо обеспечить условия, необходимые для комплексного развития ребенка, формирования у него знаний, умений и компетенций в соответствии с возрастом, особенностями и потребностями.

Рекомендации

по проведению в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждения суицидального поведения

Настоящие рекомендации сформированы во исполнение пункта 2 комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2021 г. № 1058-р, предусматривающего направление Министерством просвещения Российской Федерации в адрес высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации методического письма о проведении в образовательных организациях с обучающимися профилактических мероприятий, направленных на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждения суицидального поведения.

Принимая во внимание необходимость непрерывной системной комплексной работы по профилактике суицида среди несовершеннолетних, Минпросвещения России отмечает важность учета факторов формирования суицидального поведения у детей и подростков (биологических, социально-средовых, психологических), особенностей организации деятельности на каждом из этапе профилактики, а также региональных особенностей, о чем ранее изложено в методическом письме Минпросвещения России от 30 июня 2021 г. № 07-3586, направленном в адрес высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, а также соблюдения принципа преемственности, предусматривая проведение соответствующих мероприятий для несовершеннолетних как в общеобразовательных организациях и

профессиональных образовательных организациях, так и в образовательных организациях высшего образования.

В условиях актуальной социальной ситуации рекомендуется высшим исполнительным органам государственной власти субъектов Российской Федерации принять дополнительные меры по предупреждению суицидального поведения несовершеннолетних:

1. Обеспечение условий по созданию в образовательной организации благополучной и комфортной психологической и социокультурной среды:

- содействовать увеличению численности штатных педагогов-психологов в образовательных организациях;

- обеспечивать проведение в образовательных организациях мероприятий, направленных на формирование у обучающихся навыков асертивного поведения (стрессоустойчивости, жизнестойкости, уверенности в себе, отношения к собственным ошибкам как ресурсу дальнейшего развития), умений конструктивного разрешения конфликтов, а также на развитие у несовершеннолетних социальной уверенности (настроения на достижения, оптимистичного мировоззрения, отношения к себе как к хозяину собственной жизни, ощущения значимости принимаемых решений и возможности самому влиять на свою жизнь и события в ней, умения самостоятельно регулировать свое поведение и отвечать за него вне зависимости от оценок и влияния других людей). Эффективными инструментами в деятельности по предупреждению антивиталяного поведения является в том числе проведение в образовательных организациях Недели психологии, психологических игр и марафонов; организация для обучающихся встреч и мастер-классов с общественными деятелями, спортсменами, учеными, представителями профессий, требующих особых знаний и навыков, а также с обучающимися, имеющими положительный опыт преодоления трудных жизненных ситуаций и (или) добившихся высоких достижений (образовательных, творческих, общественных);

2. Расширять спектр массовых мероприятий, направленных на формирование у обучающихся положительных установок, ми-

ровосприятия и мотиваций, личностное и профессиональное самоопределение, а также на вовлечение несовершеннолетних в полезную социальную деятельность;

- способствовать развитию и продвижению на региональном уровне крупных юношеских и молодежных проектов.

Примером такого проекта является Всероссийский конкурс «Большая перемена». Указанный конкурс проходит по 12 тематическим направлениям с учетом интересов современных детей, подростков и молодежи: наука и технологии («Создавай будущее!»), искусство и творчество («Твори!»), журналистика и новые медиа («Расскажи о главном!»), урбанистика («Меняй мир вокруг»), историческая память («Помни!»), экология («Сохраняй природу!»), здоровый образ жизни («Будь здоров!»), путешествия и туризм («Познавай Россию!»), волонтерство («Делай добро!»).

Также Федеральным агентством по делам молодежи совместно с ФГБУ «Центр содействия молодым специалистам» реализуется профориентационный проект «Больше, чем работа», включающий в себя два важных социальных компонента – туристический и профориентационный (стажировки и трудоустройство молодых кадров, промышленный туризм). Участники указанного проекта смогут путешествовать по стране, пройти производственной практику или программу стажировки на предприятии с дальнейшей возможностью трудоустройства, а также освоить необходимые для работы навыки и знания.

Указанные выше, а также многие другие проекты Федерального агентства по делам молодежи являются открытыми и бесплатными для участия каждого молодого человека. Платформой для аккумуляции сведений о мероприятиях для молодежи является автоматизированная информационная система «Молодежь России» (далее – АИС), расположенная по адресу <https://myrosmol.ru>, пройдя регистрацию на которой молодой человек получает информацию обо всех мероприятиях, организуемых в регионе.

3. Формирование у обучающихся принципов здорового образа жизни, приобщение их к занятиям физической культурой и спортом:

– привлекать к активному участию в мероприятиях, направленных на формирование у обучающихся здорового образа жизни, представителей социально ориентированных некоммерческих организаций, религиозных организаций, национальных сообществ;

– организовывать недели и месячники здоровья, семинары, акции, в том числе по профилактике употребления наркотических средств и психотропных веществ.

4. Обеспечение развития социальной активности обучающихся:

– способствовать развитию системы ученического, студенческого самоуправления, созданию на базе образовательной организации условий, способствующих самореализации обучающихся, привлечению их к самостоятельному решению вопросов в различных сферах образовательной деятельности.

5. Приобщение к позитивным способам и формам проведения досуга:

– способствовать привлечению обучающихся к творческой, спортивной и иной позитивной деятельности, в том числе с привлечением игровых технологий.

Так, Федеральным агентством по делам молодежи разработана федеральная программа развития уличной культуры, спорта и творчества «Уличная классика», направленная на оказание поддержки наиболее ярким представителям творческих и спортивных культур, которые ежедневно занимаются популяризацией современного искусства, творчества и здорового образа жизни среди детей и молодежи.

– всесторонне поддерживать развитие волонтерского движения среди обучающихся (включая социальное, экологическое, культурное, спортивное, медицинское направления), а также медиаволонтерство, распространять в социальных сетях позитивный визуальный и текстовый контент для информационной поддержки общественно значимых событий. Обеспечивать активное участие в подобных мероприятиях несовершеннолетних обучающихся;

– своевременно освещать участие обучающихся и (или) образовательных организаций в социально активной деятельности в

региональных средствах массовой информации, в том числе электронных.

6. Формирование у обучающихся психологической устойчивости к деструктивному воздействию извне, профилактика вовлечения несовершеннолетних в группы и движения деструктивной направленности, в том числе посредством создания и продвижения в виртуальном пространстве позитивного контента.

7. Повышение уровня компетентности родителей (законных представителей) несовершеннолетних по различным вопросам образования, воспитания, оптимизации взаимодействия с образовательной организацией по профилактике деструктивного, антивиталяного поведения обучающихся.

Минпросвещения России отмечает, что в целях оказания консультативной помощи и методической поддержки родителям (законных представителей) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей, создан портал **Растимдетей.рф**, на котором публикуются материалы по широкому спектру вопросов развития и воспитания детей.



Дополнительно в целях оказания экстренной психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) организована круглосуточная работа горячей кризисной линии

8-800-600-31-14.

Минпросвещения России информирует также о методических материалах по профилактике антивиталяного поведения несовершеннолетних, опубликованных в информационно-коммуникаци-

онной сети «Интернет» и рекомендованных к использованию в образовательных организациях:

1. Материалы для педагогов и педагогов-психологов, педагогических работников (могут быть использованы для подготовки тематических лекций для педагогов, наполнения соответствующего тематического раздела на сайте образовательной организации для педагогов, разработки планов индивидуального психологического сопровождения обучающихся):

– методические рекомендации «Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи»:



2. Материалы для просвещения родителей (законных представителей) обучающихся (могут быть использованы для подготовки к проведению тематических лекций для родителей (законных представителей обучающихся), тематических родительских собраний):

– методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с родителями (законными представителями) обучающихся по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению:



Отпечатано в ООО «ГОЛД СИТИ», г. Пермь, ул. А. Ушакова, 36б
Тел.: 251-49-00, e-mail: creatiffperm@mail.ru