

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАСЛИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24"

КАСЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА



**ПРОГРАММА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

«Я хочу ЖИТЬ!»

Ломако А.В.,
педагог-психолог

Касли 2018

Сроки реализации программы - 2018 – 2019 гг.

Пояснительная записка:

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

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

Основание для создания программы:

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

Психологическое воспитание - важнейшее средство духовного здоровья!

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

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

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

Дано мне тело,
Что мне делать с ним?
Таким единым
И таким моим!



Я - и садовник,
Я ж – и цветок,
В теплице Мира
Я не одинок.

Миссия программы - научить “безопасному плаванию по жизни”

Основные цели программы:

в формировании у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Основные задачи программы:

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

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

Основные направления деятельности:

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

Принципы реализации программы:

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

Участники программы:

учащиеся
педагогическое сообщество
родители
социальные партнеры – ЦРБ, ПДН

Задачи учителя и классного руководителя:

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

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

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

Задачи родителей:

1. создание необходимых условий для занятий ребёнка;
2. создание условий для оздоровления ребёнка;
3. формирование морали, социальных установок;
4. формирование мотивации;
5. передача культурной традиции;
6. взаимодействие с учителями в проблемных ситуациях;
7. влияние на психологические внутришкольные факторы.

Задачи в сохранении и укреплении собственного здоровья у самих учащихся:

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

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

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

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

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

В категорию детей с суицидальным поведением включаются те, чье поведение и активность наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью. Этот термин сейчас активно обсуждается в психиатрии и психотерапии. Авторы вслед за З. Фрейдом ищут в человеке глубинный инстинкт смерти, саморазрушения.

К самодеструктивному поведению относятся осознанные акты поведения, прямо или косвенно, немедленно или в отдаленном будущем ведущие человека к гибели. Такое поведение демонстрируют наркоманы, алкоголики, самоубийцы. Сложность этой категории людей заключается в том, что их поведение достаточно осознанно. Они представляют последствия своего поведения и практически осознанно продолжают злоупотреблять опасностью.

Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью. Лучше всего эти причины видны на группе самоубийц, так как это наиболее явная, отчетливо заостренная форма аутодеструктивного поведения.

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

Внутренние суицидальные проявления включают в себя:

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

К внешним формам суицидного поведения относятся:

- суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;

- **завершенный суицид:** действия заканчиваются гибелью человека.

Считается, что *суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам.*

Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

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

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

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

У подростков суицид чаще встречается при таких *акцентуациях:* истероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический. Фоном является высокий уровень агрессивности подростка.

В возрасте до 19 лет процент умерших от суицида составляет 4% от других возрастных групп суицидентов. Однако у подростков много так называемых *парасуицидальных поступков:* фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. *Действия подростков направляются не на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений.*

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

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

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

Суицид подростков имеет следующие черты:

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

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

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

Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие:

- тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суевы, спешки;

- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
- употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Внешние обстоятельства суицидального подростка:

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

Содержание основных понятий:

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

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

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

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

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

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

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

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

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

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

Ожидаемый результат:

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



Достоинства настоящей программы:

- В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;

- В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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

Учащиеся и выпускники школы

должны знать:

1. Главная ценность жизни - это здоровье и жизнь, за которое отвечает сам человек.
2. О необходимости регулярных профилактических осмотров с целью предупреждения и распознавания заболеваний на ранней стадии.
3. О заболеваниях, передающихся половым путем и способах их предупреждения.

должны уметь:

1. Противостоять психологическим перегрузкам.
2. Оказать первую доврачебную помощь пострадавшим.
3. Обеспечить адекватные физиологические потребности и индивидуальные особенности организма.
4. Контролировать собственные поведенческие реакции, а также нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье.
5. Оценивать адекватно различные обстановки, вести себя правильно, в психологически неблагоприятных условиях.
6. Иметь устойчивую мотивацию на ту или иную психологическую активность.
7. Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей.

должны иметь:

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

СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

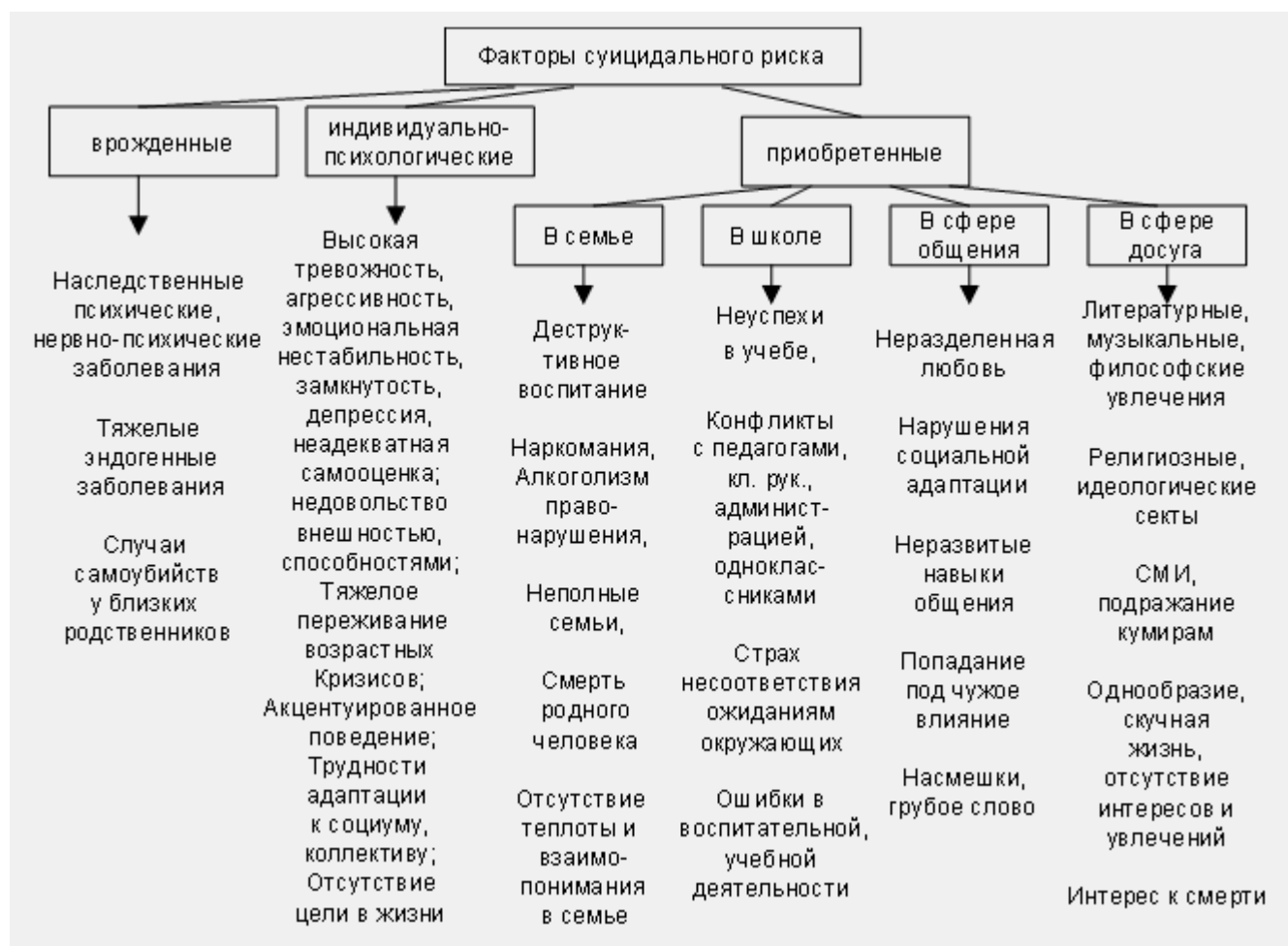
Просвещение и профилактика
Учащиеся

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	в течение года	соц. педагог пед.-психолог
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	сентябрь	соц. педагог
3	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска	в течение года	соц. педагог пед.-психолог
4	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (летний оздоровительный лагерь)	каникулярное время	администрация, кл. руководитель
5	Организация работы по профилактике профессионального выгорания	в течение года	кл. руководитель
6	Психологические классные часы: В поисках хорошего настроения (1 кл) Профилактика курения (2 кл) Как научиться жить без драки (3 кл) Учимся снимать усталость (4 кл) Толерантность) (5 классы) Как преодолевать тревогу (6 класс) Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.) Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.) Грани моего Я (9 кл) Я + он + они = мы (10 кл) Способы саморегуляции эмоционального состояния (11 кл) «Как сказать Нет!» (8 кл.) Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания.	октябрь ноябрь ноябрь январь сентябрь февраль декабрь октябрь февраль январь март февраль апрель	пед.-психолог кл.рук. кл.рук. кл.рук. кл.рук. соц. педагог соц. педагог соц. педагог кл.рук. кл.рук. кл.рук. пед.-психолог кл. рук. кл. рук.
7	Правовые классные часы: Что ты должен знать об УК РФ (6 – 8 кл.) Уголовная ответственность несовершеннолетних (8 – 11 кл.) Знаешь ли ты свои права и обязанности (5 – 9 классы)	сентябрь, октябрь ноябрь	кл.рук. кл.рук. соц. педагог
8	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам (тренинг 9 кл)	март - апрель	кл. руководитель
9	Игра для учащихся 5–х классов «Коллочка» (интеграция «отверженных»)	октябрь	кл. руководитель
10	Игра «В чём смысл жизни?» (10кл)	февраль	кл. руководитель
11	Гр. занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор»	в течение года	кл. руководитель
112	Психокоррекционная группа с неадаптивными детьми (5 кл.)	октябрь - ноябрь	пед-психолог
14	Диспут для подростков «Успех в жизни»	декабрь	соц. педагог
15	Организация работы группы для подростков «Поверь в себя»	январь	соц. педагог
Педагоги			
1	Деловая игра «Педагогические приёмы создания	октябрь	завуч по ВР

	ситуации успеха»		
2	Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться»	ноябрь	пед.-психолог
3	Семинар кл. руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников»	декабрь	завуч по ВР
4	Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»	январь	кл. руководитель.
5	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	февраль	завуч по ВР
6	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	март	завуч по ВР
7	Семинар-практикум «Методы разрешения педагогических конфликтов	по плану	соц.педагог
Родители			
1	Родительский лекторий: Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник) Наши ошибки в воспитании детей Шаги общения Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки Тревожность и её влияние на развитие личности Трудный возраст или советы родителям Что такое суицид и как с ним бороться (среднее и старшее звено) Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта Чем и как увлекаются подростки Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества Уголовная ответственность несовершеннолетних Как помочь ребенку справиться с эмоциями	по плану, по запросу	кл. руководители завуч по ВР пед.-психолог соц. педагог
2	Диспут «Позитивное и негативное в поведении ребенка: как к этому относиться»	по плану	соц. педагог
Диагностика			
Учащиеся			
1	Исследование социального статуса	ежегодно	кл. руководитель
2	Исследование уровня адаптации	по плану	пед.-психолог
3	Исследование уровня тревожности	по плану	пед.-психолог
4	Шкала социально психологической адаптации (СПА) 9 кл	по плану	пед.-психолог
5	Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)	по запросу	соц.педагог
6	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации	по запросу	кл.рук
7	Склонность к отклоняющемуся поведению	дети группы	соц. педагог

		риска	
Родители			
1	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	по запросу	соц.педагог
2	Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин)	по запросу	пед.-психолог
Коррекция			
1	Занятие «Ты и я – такие разные» - для подростков 5-6 класс	октябрь	кл.рук
2	Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс	ноябрь	соц.педагог
3	Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе»	декабрь	кл.рук
	Тренинг уверенности (для старшеклассников)	февраль	пед.-психолог
	Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (для старшеклассников)		соц.педагог
	Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь»		соц.педагог пед.-психолог кл.рук

Приложение № 1



Приложение № 2

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

Приложение № 3

Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Цели: Диагностика и коррекция самопринятия учащихся; организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения.

Задание: С закрытыми глазами прослушать сказку и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно!

(Метафорический кризис: неприятие своей уникальности, так как сравнение идет себя с другими; она страдает от этого; Коряге некому помочь принять свою уникальность)
Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики...», - думала Коряга, завидуя этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...». *(Метафорический кризис: обида, зависть, крушение надежд)*

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива!

(Метафора: метафора «нужности», которая заключается в том, что иногда, из желания быть нужным, мы толкаем себя «на самоубийство», мы «сгораем»)

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ... *(Бессознательные процессы)*

В довершение всех унижений телегу неожиданно трянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза). *(Метафорический кризис: шанс изменить жизнь)*

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны,

словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза) *(Метафора: Вода и шторм - метафорические символы души и кризиса. Когда человек меняет свою жизнь, он попадает в кризис; т.е. ему представляется возможность пережить это как шанс поменять свое мироощущение; кризис меняет человека шторм поменял мироощущение Коряги, погрузил ее в себя, в свою психику, и ей стало спокойнее - именно кризис принес оздоровление. Чем больше мы в своей жизни переживаем этих бурь, тем меньше у нас становится тревожных ожиданий, тем «здоровее», сильнее мы становимся. Происходят видоизменения в душе, осознание себя в новом качестве.)*

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогретьшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики... *(Аналогичные обучающие ситуации. Невротичность Коряги заключается в том, что она постоянно чем-то недовольна.)*

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

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

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

Анализ впечатлений учащихся. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

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

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? *(Ответы учащихся с последующим обобщением психолога.)*

Приложение № 4

Игра «Выйди из круга».

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Приложение № 6

Дискуссия по методу Джеффа.

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

1. Судьба, определенно, не справедлива ко мне;
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо;
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;
4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!
5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

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

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

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

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

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

Приложение № 7

Практикум «Тренинг разрешения проблемных ситуаций».

Цели: Проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.

Способов поведения в кризисных ситуациях существует много. Очень не просто сразу понять, насколько эффективен тот или иной способ поведения. Чтобы сориентироваться и выбрать наиболее эффективный способ поведения, вам предоставляется возможность пройти некую подготовку в «полевых условиях».

Приложение № 8

ШКАЛА СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ (СПА)

СПА состоит из 100 суждений:

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

26 - нейтральны (шкала лжи).

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

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

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ

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

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

Я во всем люблю состязания, соревнования, борьбу.

Я предъявляю к себе большие требования.

Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.

Я часто чувствую себя униженным.

Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).

Я всегда сдерживаю свои обещания.

9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.

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

Я сам виноват в своих неудачах.

Я ответственный человек. На меня можно положиться.

У меня чувство безнадежности. Все напрасно...

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

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

У меня мало своих собственных суждений и правил.

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

У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг застряну на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких случаях.

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

Самоконтроль для меня - не проблема.

У меня часто портится настроение, находит уныние, хандра.

Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят сам собой.

Люди, как правило, нравятся мне.

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

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

Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

Обычно я легко лажу с окружающими.
Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.
Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.
В душе я оптимист, я верю в лучшее.
Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
Чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
У меня красивая фигура. Я привлекателен(а).

Я чувствую бесполезность и беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
Я чувствую антипатию к тому, что окружает меня.
Я доволен.

Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
Я часто чувствую себя обиженным.
Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
Бывает, что я сплетничаю.

Я не очень доверяю своим чувствам - они подводят меня иногда.
Это довольно трудно - быть самим собой.
У меня на первом месте - разум, а не чувство; прежде чем что-либо делать, я обдумываю свои поступки.
Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле.
Вместо того, чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.

53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, какой он есть.
Я стараюсь не думать о своих проблемах.
Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.
Я стеснительный, легко тушуюсь.
Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
Я - никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «я».
Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
Я презираю себя сейчас.
Мне не хватает духу встретить лицом к лицу трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.

Я просто не уважаю себя.
Я по натуре вожак и умею влиять на других.
В целом я хорошо отношусь к себе.
Я настойчивый, напористый, уверен в себе.
Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.
Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
Я в какой-то растерянности, все спуталось, смешалось у меня.
Я удовлетворен собой.
Я неудачник, мне не везет.

Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.

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

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

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

78. Я умею упорно работать.

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

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

81. Я всегда говорю только правду.

82. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.

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

84. Я чувствую неуверенность в себе.

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

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

87. Я умный.

88. Иной раз я люблю прихвастнуть.

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

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

91. Я никогда не опаздываю.

92. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.

93. Я отличаюсь от других.

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

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

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

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

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

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

100. Все мои привычки я считаю хорошими.

КЛЮЧ

Показатели адаптированности (И +) – высказывания:

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

Показатели дезадаптированности (И -) - высказывания:

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

Шкала лжи:

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

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

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

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

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

Подобный анализ можно сделать еще по 6 факторам:

1. ПРИНЯТИЕ - НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

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

И- 7, 59, 62, 64, 89, 94, 98.

2. ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ - КОНФЛИКТ С ДРУГИМИ

И+ 9, 14, 22, 26, 53, 96.

И- 2, 10, 21, 28, 40, 60, 75.

3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ (тревога, беспокойство или, напротив, апатия)

И+ 23, 29, 41, 44, 47, 77.

И- 6, 42, 43, 49, 50, 56, 82, 87.

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

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

И- 13, 25, 36, 52, 57, 63, 70, 72, 76.

5. ДОМИНИРОВАНИЕ - ВЕДОМОСТЬ (зависимость от других)

И+ 58, 61, 65.

И- 16, 32, 38, 68, 83, 86.

6. «УХОД» ОТ ПРОБЛЕМЫ

И- 17, 18, 54, 64, 85.

Подсчет баллов идет по той же схеме, что и для коэффициента социально-психологической адаптированности.

Приложение № 9

Дискуссия на тему «Кризис, суицид».

Цели: Прояснение уровня информированности учащихся по данной теме; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения учащихся в сложных жизненных ситуациях.

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

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

Не всякий стресс выливается в кризис, но психоэмоциональный стресс может привести к кризису. Ребята, по каким признакам окружающие могут догадаться, что человек в данный момент находится в сложной жизненной ситуации, переживает кризис? (Ответы учащихся).

При кризисе может наблюдаться несколько реакций (какая-то одна или в сочетаниях): тревога Ш, снижение ясности мышления из-за рассеянности и потери способности к концентрации внимания, страх, избегание или поглощение, депрессия, гнев, чувство вины, стыд.

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

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

Список литературы и источников

<http://festival.1september.ru/>

<http://sigla.rsl.ru/>

http://kursovikna5.ru/7994_primery_shkolnyh_anket/index.html

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