

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**ПРОГРАММА РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КОЛЛЕКТИВАМИ И  
ПЕДАГОГАМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ «Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!»**



**Авторы:**

**Серякина А.В.**, начальник регионального центра практической психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО»  
seryakinaav@soiro.ru  
+7(937) 226-00-33

**Рамзаева В.Ю.**, преподаватель регионального центра практической психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО»

Апробация программы проведена на базе государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования «Саратовский областной институт развития образования»

**Контактная информация:**

Серякина Анна Викторовна,  
адрес эл. почты anmedvss@gmail.com  
телефон 8-937-226-00-33  
факс +7 (8452) 28-25-19

## Содержание

Аннотация	4
Уровни реализации программы	5
Вид программы / направленность.	5
Целевая аудитория.	5
Цель программы	5
Задачи программы	5
Научно-методологическое и нормативно-правовое обеспечение программы.	5
Ожидаемые результаты реализации программы.	7
Особенность программы	8
Формы работы с участниками программы.	8
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	8
Оценка достижений планируемых результатов	9
Структура программы.	9
Учебно-тематический план	9
Апробация программы	10
Дидактический материал представлен в приложениях	11
Сферы ответственности и обеспечение прав участников программы	11
Список литературы	11
Занятие 1. Установочное	14
Занятие 2. Разглядеть угрозу и не допустить беду	23
Занятие 3. Возрастные особенности суицидального поведения	31
Занятие 4. Педагогическая диагностика суицидальных рисков	43
Занятие 5. Командное взаимодействие и внешние ресурсы в профилактике суицидальных рисков	49
Занятие 6. Если случилась беда	59
Занятие 7. Взаимодействие с родителями	69
Занятие 8. Эмоциональное благополучие педагога как ресурс безопасного образовательного пространства	76
Приложение 1. Пре/Пост тест «Профилактика суицидального поведения детей и подростков в ОО»	84
Приложение 2. Реестр рекомендованных программ	85
Приложение 3. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)	89
Приложение 4. Диагностический инструментарий доступный классному руководителю и педагогу	91
Приложение 5. Опросник САН (самочувствие,)	93

Приложение 6. Индивидуальная программа сопровождения несовершеннолетнего, нуждающегося в психолого-педагогической помощи	95
Приложение 7. Алгоритм действий специалистов образовательной организации в случаях установления факта суицида или суицидальной попытки суицида	96
Приложение 8. Алгоритм действий в ситуации угрозы суицида	99
Приложение 9. Алгоритм действий при общении с родителями ребенка, демонстрирующего признаки суицидального поведения	107
Приложение 10. Самодиагностика «Мой уровень стрессоустойчивости»	108
Приложение 11. Алгоритм действий при работе с классом, в котором произошел случай завершенного суицида	112
Приложение 12. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)	113
Приложение 13. Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса)	113
Приложение 14. Карта наблюдений за состоянием и поведением обучающихся 1-4 классов	115
Приложение 15. Шкала безнадежности (депрессии) А.Бека	116

## Аннотация

Подростковый суицид является одной из острых и первостепенных проблем нашего общества. В своем докладе уполномоченный по правам ребенка Мария Львова-Белова отметила, что «дети представляют собой не только важнейшую часть современного российского общества, но и залог развития сильного государства. В этой связи система защиты фундаментальных прав каждого ребенка является необходимым элементом механизма обеспечения национальной безопасности России».

Согласно данным Следственного комитета, число завершенных детских самоубийств в 2021 году возросло на 37,4 % по сравнению с 2020 годом и составило 753 случая. Больше всего суицидов в прошлом году, по данным Росстата, было зафиксировано в Приволжском федеральном округе (84 случая), далее следует Сибирский (77 случаев) и Центральный (63 случая). Самое большое число самоубийств произошло в Московской области, где суицид совершил 21 ребенок.

Данные, полученные в ходе социально-психологического тестирования подростков Саратовской области, тоже оказались неутешительны. Так, доля обучающихся с высокой вероятностью суицидальных рисков среди подростков 7–9 классов составила 43 %, среди 10–11 классов – 22 %, среди обучающихся среднего профессионального образования – 29 %, высшего – 6 %.

Таким образом, мы видим, что в основную группу риска попадают несовершеннолетние, являющиеся обучающимися школ. При этом психологи сходятся во мнении, что ни один суицид, даже выполненный очень быстро, не происходит внезапно. Человек приходит к нему постепенно: от предсуицида до воплощения, задуманного проходит определенное время. Осуществит свой суицидальный план подросток или нет, зависит от внимательного отношения и грамотного реагирования окружающих, в том числе педагогов.

Исследования показывают, что, несмотря на большое количество диагностического инструментария и различной литературы, позволяющей распознавать индикаторы суицидальных рисков несовершеннолетних, педагоги не владеют данной информацией и не готовы к применению этих знаний на практике. Большинство педагогов избегают самостоятельного изучения проблемы подростковых суицидов. Информация, доведенная педагогом-психологом до администрации и педагогов по результатам социально-психологического тестирования, часто остается без должного анализа, а соответственно не находит своего продолжения в комплексном проектировании профилактических или коррекционных мероприятий.

Кроме того, снижение эффективности профилактической работы в образовательной организации связано с методологической и стратегической рассогласованностью мероприятий проводимых специалистами различного профиля. Например, одной из форм взаимодействия специалистов в образовательной организации с целью создания оптимальных условий обучения, социализации и адаптации обучающихся, является

психолого-педагогический консилиум. Но, исследования показывают, что реально он функционирует лишь в 23 % образовательных организаций.

Данная программа разработана с целью психологического просвещения педагогов в области профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, а также формирования представлений о необходимости командного взаимодействия в решении данной проблемы.

### **Уровни реализации программы.**

Программа может быть реализована для специалистов, работающих на следующих уровнях образования:

- начальное общее образование;
- основное общее образование;
- среднее общее образование.

**Вид программы / направленность.** Информационно-просветительская программа работы психолога с педагогическими коллективами.

**Целевая аудитория:** классные руководители, учителя-предметники, педагоги-организаторы, социальные педагоги, администрация образовательной организации.

**Цель программы:** психологическое просвещение педагогов в области профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

### **Задачи программы:**

- информировать педагогов об особенностях профилактической работы, направленной на предупреждение суицидов среди несовершеннолетних;
- сформировать представления о маркерах суицидального поведения подростков;
- рассмотреть специфику взаимодействия специалистов образовательной организации на этапах профилактики суицидальных рисков и при установлении факта суицида (попытки);
- познакомить с приемами эффективной коммуникации педагогов с подростками в период переживания возрастных и ситуационных кризисов.

**Научно-методологическое и нормативно-правовое обеспечение программы.**

#### **1. Научно-методические основания программы:**

- исходные положения профессиональной психолого-педагогической деятельности (Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л. и др.);
- концепция компетентностно-ориентированного образования (Болотов В.А., Введенский В.Н., Давыдов В.В., Зимняя И.А., Лебедев О.Е., Образцов П.И., Хуторской А.В., Чошанов М.А., Шамова Т.И.);
- исследования Амбрумова А.Г., Бруно Е.М., Кибрик Н.Д. о принципиальном отличии подросткового суицида от суицида взрослого;

– концепции социально-психологической дезадаптации личности (Амбрумова А.Г., Анциферова Л.И., Беличева С.А., Волкова Е.Н., Кибрик Н.Д., Змановская Е.В., Осипова О.С., Сирота Н.А. и др.);

– культурно-исторический подход к психическому и социальному становлению личности в нормальном и аномальном развитии (Выготский Л.С., Власова Т.А., Леонтьев А.Н.);

– концепция роли социальных условий в развитии ребенка и роли общения в становлении личности (Божович Л.И., Мясищев В.И., Рубинштейн С.Л., Леонтьев А.А.);

– психодинамические теории суицидального поведения (Фрейд З., Юнг К.Г., Хиллман Дж., Хорни К., Берн Э.), а также экзистенциально-гуманистическая (Салливан Г.С., Шнейдман Е.С.);

– патопсихологическая концепция самоубийств (Сикорский И.А., Корсаков С.С., Бехтерев В.М., Петров А.В.).

## **2. Нормативно-правовые основания программы:**

– Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30);

– Конституция Российской Федерации (статьей 20 устанавливается общеконституционное право любого человека на жизнь);

– Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2020 года) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

– Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2020 года) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (редакция, действующая с 30 апреля 2021 года) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 41, 42, 44);

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 октября 2011 г. № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011–2015 годы»;

– Рекомендации Министерства образования и науки РФ о принятии Комплекса дополнительных мер по профилактике суицидального поведения обучающихся образовательных учреждений (от 2 марта 2012 г. № 12-270, № 12-259);

– Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»;

– Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 года № 2098-р «О комплексе мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»;

– План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021г. № 122-р (в части пункта 115);

– Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 марта 2021 г. № 656-р, и план мероприятий на 2021–2025 годы по реализации Концепции;

– Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 № 1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»;

– Постановление межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 23 декабря 2021 года № 6/2 («Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних»);

– Постановление межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 30 июня 2021 года № 3/8 («Межведомственный план по профилактике преступлений, правонарушений и деструктивного поведения несовершеннолетних Саратовской области на 2021-2024 годы»);

- Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с «Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации»)

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

#### **1. Специалист, освоивший программу, должен знать:**

- маркеры суицидального поведения;
- возрастную специфику суицидального поведения детей и подростков;
- факторы суицидального риска;
- алгоритм первичной экспертной оценки и помощи при возникновении суицидального поведения;
- алгоритм действий при возникновении кризисных ситуаций;
- виды профилактики (первичная, вторичная, третичная) и зоны ответственности специалистов.

#### **2. Специалист, освоивший программу, должен уметь:**

- организовать индивидуальную и групповую диагностику рисков суицидального поведения (в рамках своего уровня компетентности, если это педагог, то педагогическую, если психолог, то более сложную, психологическую);
- интерпретировать полученные результаты диагностики (в рамках своего уровня компетентности);

- разрабатывать программу-минимум профилактики, коррекции и реабилитации в пределах своих функциональных обязанностей;
- определять оптимальные ресурсы, которыми располагает сам ребенок для преодоления ситуации;
- определять оптимальные внешние ресурсы, которые можно подключить для решения ситуации;
- организовать необходимую поддержку ребенка со стороны других субъектов образовательно-воспитательного процесса.

**Особенностью программы** является чередование традиционных методов – лекционного и диагностического материала и интерактивных форм: групповых дискуссий, ролевых игр, активных упражнений и др. В процессе прохождения программы участники накапливают раздаточный материал с различными алгоритмами и стимульным материалом, что позволяет им проанализировать работу и вернуться к необходимому опыту на любом этапе тренинга и после его прохождения. Для успешной работы по программе ведущим необходимо заранее познакомиться с методами и приемами, которые будут использованы.

**Формы работы с участниками программы:** мини-лекции, дискуссии, мозговой штурм, проигрывание упражнений, работа в малых группах, рефлексивный анализ, энергизаторы.

#### **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.**

##### **1. Требования к специалисту (тренеру), реализующему программу:**

- опыт и навыки тренерской деятельности, знание принципов и приемов обучающих занятий с взрослыми людьми;
- концептуальные основы профилактики суицидального поведения (методологические и теоретические основы превенции);
- стратегии анализа, разработки системы профилактики суицидального поведения;
- существующие модели профилактики (медицинская, образовательная, социально-психологическая);
- представления о проблеме суицидального поведения среди детей и молодежи в стране, городе (муниципальном образовании);
- нормативно-правовые основы профилактической деятельности в образовательной организации.

**2. Перечень материалов:** бейджи по числу участников, маркеры, ватманы, дополнительные материалы, необходимые для работы, подробно прописаны в каждом упражнении.

**3. Требования к материально-технической оснащенности пространства для реализации программы:** помещение, в котором можно организовать круг из стульев по числу участников, доска или флипчарт.



## Оценка достижений планируемых результатов

Количественные критерии – результаты диагностических срезов участников через организацию входящего и итогового контроля изменений в знаниях (заполнение чек-листа «Пре/Пост-тест»);

Качественными критериями эффективности реализации программы являются результаты обратной связи от участников занятий; востребованность мероприятий программы в педагогическом сообществе города и др.

**Структура программы.** Программа состоит из 8 занятий, общий объем – 16 часов 30 минут. Каждое занятие ориентировано на проработку определенных целей. Занятия можно менять местами в соответствии с запросом, целями и готовностью группы.

### Учебно-тематический план

Занятие	Тема	Содержание	Объем
1	Установочное	Формирование мотивации участников группы к работе в тренинговой программе по профилактике суицидальных рисков в образовательной среде. Анализ информированности участников в вопросах профилактики суицидального поведения подростков в ОО. Разбор предрассудков и фактов о суицидах. Проработка опасений и ожиданий участников от работы в тренинге «Я выбираю жизнь!» Анализ предрассудков и фактов о суициде	2 часа
2	Разглядеть угрозу и не допустить беду	Формирование активной педагогической позиции в профилактической работе. Анализ причин суицидального поведения детей и подростков. Разбор маркеров суицидального поведения. Знакомство с техниками формирования навыков позитивного мировосприятия, жизнестойкости	2 часа
3	Возрастные особенности суицидального поведения	Формирование представлений о возрастных особенностях обучающихся, выделить зоны риска в каждой возрастной группе. Анализ особенностей восприятия смерти в разные возрастные периоды. Социально-психологический тренинг как эффективная форма первичной профилактики суицидальных рисков и формирования жизнестойкости в подростковой среде. Разбор алгоритма сопровождения детей и подростков, склонных к суицидам	2 часа
4	Педагогическая диагностика суицидальных рисков	Анализ внутренних и внешних факторов суицидального поведения. Практика заполнения диагностических карт. Специфика выбора диагностического инструментария	2 часа

		педагогом. Практика работы с диагностическими методиками	
5	Командное взаимодействие и внешние ресурсы в профилактике суицидальных рисков	Формирование представления о необходимости командного сопровождения ребенка, оказавшегося в зоне риска. Распределение ответственности между специалистами образовательной организации. Работа специалистов в рамках психолого-педагогического консилиума. Практика составления индивидуальной программы сопровождения несовершеннолетнего. Закрепление информации о деятельности специалистов образовательной организации в ситуации подозрения суицидальных намерений у подростка	2 часа
6	Если случилась беда	Знакомство с алгоритмом действий специалистов образовательной организации в случаях установления факта суицида или суицидальной попытки. Практические приемы реагирования специалистов в ситуации угрозы суицида. Формирование представлений о различных формах проявления эмоций в ситуации стресса и способах конструктивного реагирования на них. Оказание доврачебной помощи. Меры психологической поддержки. Доступные внешние ресурсы при оказании помощи в ситуации суицидальной попытки	2 часа
7	Взаимодействие с родителями	Роль семьи в профилактике суицидальных рисков несовершеннолетних. Конструктивное взаимодействие семьи и школы в вопросах сохранения психологического здоровья несовершеннолетних. Алгоритм работы с родителями при обнаружении суицидальных маркеров в поведении ребенка.	2 часа
8	Эмоциональное благополучие педагога как ресурс безопасного образовательного пространства	Формирование ценностного отношения к себе и своему здоровью. Самоанализ уровня стрессоустойчивости, определение направления коррекционного воздействия для предотвращения выгорания. Анализ факторов риска и ресурсных возможностей. Анализ готовности к работе в поле профилактики суицидальных рисков после завершения программы.	2 часа

**Апробация программы** проведена с 1 февраля 2021 года по 31 мая 2023 года на базе регионального центра практической психологии и инклюзивного образования при государственном автономном учреждении дополнительного профессионального образования «Саратовский областной институт развития образования».

В апробации программы приняли участие управленческие кадры и педагогические работники общеобразовательных организаций Саратовской области. Программа апробировалась в 8 группах, общая численность специалистов, прошедших повышение квалификации по дополнительной профессиональной программе, составило 162 человека. В одной группе слушатели прошли программу с идентичным названием, но сама программа «Я выбираю жизнь» не применялась.

В связи с этим для получения достоверных результатов при проведении эксперимента мы выбрали 50 специалистов из 2 групп:

педагоги-психологи – 30 чел.,

классные руководители общеобразовательных школ –10 чел.,

представителей администрации образовательных учреждений –10 чел.

В состав одной из групп входили педагоги и классные руководители образовательных организации, в которых были зафиксированы в течении последних трех лет завершённые суициды или суицидальные действия со стороны несовершеннолетних.

Анализ проведенной работы показал эффективность применения интерактивных форм и методов обучения при организации работы по психологическому просвещению специалистов образовательных организаций в вопросах профилактики суицидального поведения несовершеннолетних.

**Дидактический материал** представлен в приложениях:

1. Комплект разработанных заданий.
2. Бланки с диагностическим инструментарием.
3. Алгоритмы действий.

**Сферы ответственности и обеспечение прав участников программы:**

- соблюдение законов РФ;
- ведущий несет ответственность за психологическую безопасность, атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях.

### **Список литературы**

1. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи: методические рекомендации / автор-составитель Н.А. Польшая. М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. 58 с.
2. Битянова, М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 1997. 298 с.
3. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006. 96 с.

4. Гринбергер Д., Падески К. Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь. СПб.: Питер, 2021. 320 с.
5. Диагностика эмоционального благополучия школьников: профилактическая работа с семьями в социально опасном положении: учебно-методическое пособие / М.Ю. Михайлина, Я.К. Нелюбова. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. 64 с.
6. Ениколопов С.Н., Цибульский Н.П. Психометрический анализ русскоязычной версии Опросника диагностики агрессии А. Басса и М. Перри // Психологический журнал. 2007. № 1. С. 115–124.
7. Зайцев В.П. Вариант психологического теста Mini-Mult // Психологический журнал. 1981. № 3. С. 118–123.
8. Зайцев В.П. Психологический тест СМОЛ // Актуальные вопросы восстановительной медицины. 2004. № 2. С. 17–19.
9. Зыков А.В. Работая с суицидентами, важно быть на стороне жизни // Психологическая газета. 2015. 27 октября. URL: <http://psy.su/feed/5028/> (дата обращения: 08.06.2021).
10. Калинина Н.В., Игумнов С.А., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Коренский Н.В. Организация профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению. М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. 48.
11. Кон И.С. Бить или не бить? М.: Время. 412 с. URL: [https://bookap.info/deti/kon\\_bit\\_ili\\_ne\\_bit/bypage/119](https://bookap.info/deti/kon_bit_ili_ne_bit/bypage/119) (дата обращения: 08.06.2021)
12. Кононович, К.Ю. Притчи тренера, или искусство слов попадать прямо в сердце. СПб.: Речь, 2010.
13. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93–112.
14. Максименкова Л.И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации: учебно-методическое пособие. Псков: Псковский государственный университет, 2013. 400 с.
15. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов по работе с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению / Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей». М., 2018. 29 с.
16. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / под ред. О.В. Вихристюк М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. 58 с.
17. Миллер Л.В. Организационные аспекты оказания психологической помощи несовершеннолетним, склонным к суицидальному поведению // Психологическая наука и образование. 2013. № 4. URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/4/Miller.phtml> (дата обращения: 08.06.2021).

18. Нелюбова Я.К. Профилактика суицидальных рисков в образовании: направления помощи и поддержки // Образование и здоровье в современном мире: сборник научных статей / под ред. И.М. Ильковской. Саратов: Научная книга, 2015. С. 73–82.
19. Ничипоренко В.В., Шамрей В.К. Суицидология: вопросы клиники, диагностики и профилактики. СПб.: ВМедА, 2007. 528 с.
20. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде: методические рекомендации для педагогов образовательных организаций / Министерство просвещения Российской Федерации, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей». М., 2018. URL: <https://tinyurl.com/r3wjmr5s> (дата обращения: 08.06.2021).
21. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды: методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / под ред. Л.П. Фальковской. М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. С. 14–18. URL: <https://tinyurl.com/y28b4e5r> (дата обращения: 08.06.2021).
22. Организация просветительской работы с родителями по вопросам профилактики девиантного поведения: методические рекомендации для руководителей образовательных организаций / Н.В. Дворянчиков, В.В. Делибалт, А.О. Казина [и др.]. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2018. 112 с.
23. Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних (Приложение к постановлению межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Саратовской области от 10 сентября 2020 года № 4/6). URL: <http://saratov.gov.ru/gov/auth/komnesov/> (дата обращения: 08.06.2021).
24. Предотвращение насилия в образовательных организациях. Информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / Л.А. Глазырина, М.А. Костенко, Е.В. Лопуга; под ред. Т.А. Епояна. 2-е доп. изд. Барнаул, 2017. 147 с.
25. Психологический дебрифинг. ГУ РК «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи». 2017. URL: <https://tinyurl.com/4kt4hz3j> (дата обращения: 08.06.2021).
26. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве: учебно-методическое пособие / Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. 104 с.
27. Результаты региональной оценки по модели PISA. Саратовская область. 2019. 37 с.
28. Сокол Л., Фокс М. Когнитивно-поведенческая терапия. Практическое руководство: пер. с англ. СПб.: Диалектика, 2021. 384 с.
29. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // Национальный

- психологический журнал. 2014. № 2 (14). С. 27–35. URL: <http://npsyj.ru/articles/detail.php?article=5102> (дата обращения: 08.06.2021).
30. Холмогорова А.Б. Протокол когнитивно-бихевиоральной терапии пациентов, переживающих суицидальный кризис // Современная терапия в терапии и неврологии. 2014. № 1. С. 26–29.
31. Шнейдер Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьных психологов. Лекции 5–8. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. 88 с.
32. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях» (вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации») <https://clck.ru/33ASDQ>

## ЗАНЯТИЕ 1. УСТАНОВОЧНОЕ

Продолжительность 2 часа

### РАЗМИНКА-ЗНАКОМСТВО

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** знакомство участников группы друг с другом, с целями и задачами тренинга.

**Материалы:** бейджи по количеству участников, маркеры.

#### Ход работы

Ведущий представляется группе, коротко рассказав о себе. В центре тренингового круга он ставит коробку с бейджами и маркерами и просит участников подписать свой бейдж крупными печатными буквами (так, чтобы на противоположной стороне круга было видно написанное). На бейдже надо написать свое имя / имя и отчество, чтобы было удобно обращаться к нему в ходе всего тренинга. Сам тренер делает то же самое. Например: «АННА»

**ВАЖНО!** Обычно тренер и участники договариваются называть друг друга по имени (на «ты» или на «вы» – решает группа). Отчество применять не рекомендуется, так как это может мешать принципу работы на равных.

Далее происходит знакомство участников с целями и задачами тренинга. Комментируя каждую задачу, тренер коротко рассказывает о формах работы. Если у участников возникнут вопросы, он отвечает на них.

Если на тренинге присутствуют незнакомые друг другу люди, их необходимо познакомить. Для этого ведущий может попросить каждого участника группы (по кругу) представиться по следующей схеме:

*Меня зовут...*

*Я работаю (должность, место работы)...*

*Мой опыт работы с деструктивным, суицидальным поведением...*

Тренер дает краткую общую характеристику группы. И коротко рассказывает о целях и задачах программы, режиме работы.

### ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ «ПРАВИЛА РАБОТЫ НАШЕЙ ГРУППЫ»

**Время проведения:** от 15 минут.

**Цель:** выработка и принятие единых правил группы, направленных на конструктивное взаимодействие.

**Материалы:** 2 листа ватмана, маркеры.

**ВАЖНО!** Принятие правил – важный этап любого тренинга. По сути это этап рождения группы, принятия на себя обязательства и решения следовать им. Так как группе предстоит работать не один день, то выработку и принятие правил пропускать нельзя.

#### Ход работы

Тренер говорит группе о том, что для эффективной работы необходимо придерживаться правил групповой работы. И прежде чем их озвучить, просит

группу подумать, что может помешать командной, групповой работе. Все ответы тренер записывает на первом ватмане.

Среди возможных вариантов ответов могут прозвучать:

- перебивание выступающего;
- навязывание своего мнения другим;
- неумение слушать друг друга;
- неактивное участие;
- агрессивное отстаивание своей позиции;
- опоздание.

Тренер записывает все озвученные варианты и обращает внимание на то, что при наличии любого из выписанных на ватман пунктов, эффективность тренинга будет под угрозой. Чтобы избежать подобного, тренер предлагает перевести все пункты с отрицательной характеристики в положительную. Например: «Навязывание своего мнения другим» ⇒ «Я-высказывание и я-позиция»; «Агрессивное отстаивание своей позиции» ⇒ «Безоценочность».

Когда все пункты переведены в положительное русло, тренер предлагает выбрать 5–6 самых важных правил, которые помогут в формировании конструктивных взаимоотношений в группе и повысят эффективность работы.

Важно, чтобы среди правил были следующие:

1. **Право говорящего.** Мало кому нравится, когда его перебивают. Важно договориться, что даже если мнение выступающего идет вразрез с представлениями об истине у другого участника, он имеет право выразить свою мысль до конца.

2. **Правило поднятой руки.** Это своего рода продолжение предыдущего правила. Оно позволяет, не перебивая говорящего, показать свою готовность продолжить разговор. Кроме того, правило дает право не потерять важную мысль по ходу тренинга.

3. **Безоценочность.** Важно договориться с группой не осуждать мнение других участников тренинга, не давать оценок.

4. **Право тренера.** Тренер может прервать упражнение или любую деятельность группы, если это будет мешать работе. Тренер следит за соблюдением правил.

Если какие-то из этих правил не были предложены, тренер предлагает их сам, объяснив важность этих правил для совместной работы в группе.

Правила выписываются на лист ватмана с заголовком «Правила нашей группы». Тренер предлагает участникам в знак согласия с правилами поставить на плакате свои подписи.

Процесс выработки правил завершается притчей «Об экономии воды».

### **ПРИТЧА «ОБ ЭКОНОМИИ ВОДЫ»**

**Время проведения: 5 минут.**



В одну восточную страну пришла сильная засуха. Заботясь о благополучии своих подданных и опасаясь голода, владыка издал указ «Об экономии воды». Указ ограничивал, полив личных участков двумя днями в неделю и грозил суровым наказанием заслушание.

В тот же вечер напуганные горожане вышли поливать свои участки. Они так старались, что на утро воды в озере стало совсем мало. Владыка разгневался и приказал тайной полиции организовать слежку за нарушителями приказа и арестовать их. Несколько человек были арестованы, им грозила смертная казнь. Однако ночью горожане вышли на поливку, выставив дозоры. Ситуация с водой вышла из-под контроля.

В другую восточную страну тоже пришла сильная засуха. Заботясь о благополучии своих подданных, правитель страны приказал жителям собраться на площади. Он сообщил им об истощении запасов воды в озере и предложил вместе искать выход. После многочисленных споров, крика и легкой потасовки горожане пришли к соглашению о необходимости экономии воды, для чего постановили ограничить, полив личных участков двумя днями в неделю.

Общее решение, давшееся с таким трудом, принесло желанные плоды: жители ограничили полив так, как договорились. А через некоторое время кризис с водой миновал.

**Обсуждение.** Тренер задает группе вопрос: «В чем смысл притчи?». В ходе обсуждения он делает обобщающий вывод: группа людей, собирающихся совместно проделать определенную работу и достичь цели, договаривается об основных правилах, соблюдение которых помогает получить наилучший результат.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕ-ТЕСТ»

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** сбор предварительной информации о включенности группы в проблему профилактики суицидального поведения детей и подростков; формирование мотивации на прохождение программы.

**Материалы:** пре-тест «Профилактика суицидальное поведение детей и подростков в ОО» на каждого участника группы.

**ВАЖНО!** «Пре-тест» проводится на первой встрече как замер уровня знаний участников группы, их включенности в проблему. На последнем занятии эти же вопросы будут продублированы в «Пост-тесте» с целью увидеть динамику в освоении материала. На первой встрече он дает тренеру информацию об уровне информированности участников группы в тех или иных вопросах профилактики и коррекции суицидального поведения несовершеннолетних. Опираясь на результат, тренер может скорректировать тренинговую программу и усилить или поменять местами некоторые темы занятий, отдав приоритет наиболее востребованным.

Тренер предлагает группе ответить на вопросы «Пре-теста» (Приложение № 1).

По окончании заполнения «Пре-теста» тренер предлагает участникам группы по очереди продолжить два предложения:

*Отвечая на вопросы, легче всего было...*

*Отвечая на вопросы, труднее всего было...*

**ВАЖНО!** Возможно, большинство вопросов вызовет затруднение у группы. Следует поблагодарить участников и напомнить, что основная цель ваших встреч – повышение социально-психологической компетентности в вопросах диагностики, анализа и профилактики риска суицидального поведения в образовательной организации. И сейчас участники группы сделали только первый шаг к пониманию, что этот вопрос очень многогранен, но именно от грамотно выстроенной работы педагогического коллектива будет зависеть формирование безопасного образовательного пространства. Пространства, в котором будут созданы все условия для недопущения трагедии.

### УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ К ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ»

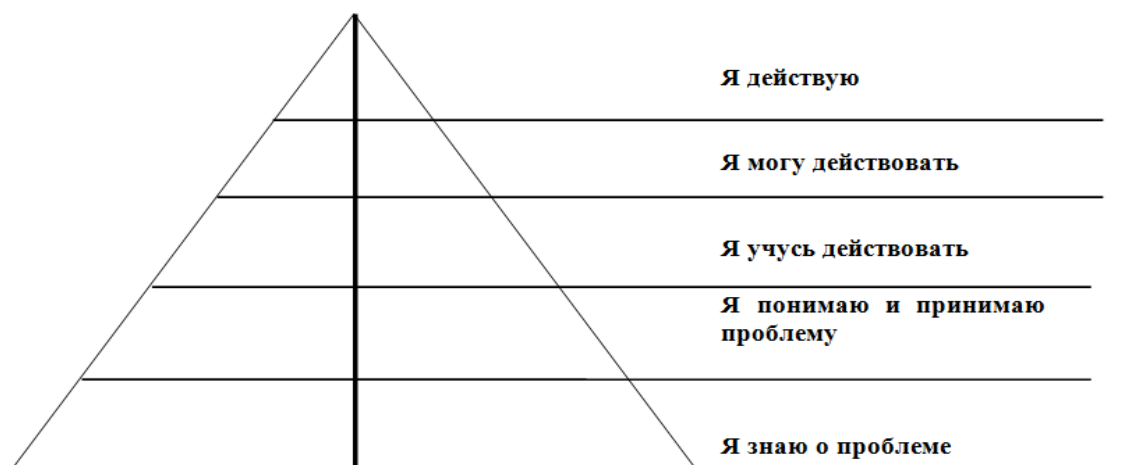
**Время проведения:** от 5 минут.

**Цель:** визуализация готовности участников группы к работе в области профилактики суицидальных рисков в образовательной организации до начала тренинга.

**Материалы:** ватман с заранее нарисованной схемой и маркеры.

#### Ход работы

Тренер предлагает участникам группы рассмотреть схему и найти свое место на ней, ориентируясь на собственные ощущения относительно профессиональной готовности к работе в области профилактики суицидальных рисков. Участники группы, не подписываясь, ставят любой символический значок на поле в соответствующей ячейке **в левой** части схемы.



Когда все значки будут проставлены, тренер анализирует групповую готовность приступить к работе.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ОПАСЕНИЯ И ОЖИДАНИЯ В ОТНОШЕНИИ ВАШЕЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ»**

**Время проведения:** от 30 минут.

**Цель:** безопасная проработка личностных опасений и ожиданий участников группы к вопросу организации профилактики суицидальных рисков в образовательной организации и своей роли в этом направлении. При необходимости – коррекция материалов тренинга (усиление и расставление акцентов на темах вызывающих наибольшие опасения или ожидания).

**ВАЖНО!** Несмотря на то, что до начала тренинга проводится оценка потребности в обучении, вопрос об ожиданиях и опасениях участников очень имеет важное значение. Если участники озвучивают новые запросы, у тренера появляется возможность оперативно скорректировать программу тренинга.

Работа с обозначенными на данном занятии «Ожиданиями и Опасениями» важна и с точки зрения оценки участниками эффективности обучения в конце тренинга. Необходимо сохранить данный материал до завершающего занятия с целью анализа оправдавшихся или нет опасений и ожиданий.

**Материалы:** лист ватмана, разделенный на две части: «опасения» и «ожидания», маркеры, маленькие листы для записи на каждого участника.

#### **Ход работы**

Тренер предлагает участникам группы подумать над опасениями и ожиданиями относительно предстоящей работы в области профилактики суицидальных рисков. Он говорит о том, что иногда, в силу разных обстоятельств, мы боимся высказать свои опасения или свои ожидания открыто (потеря статуса, боязнь показаться смешным и т.д.) и предлагает участникам группы, не подписываясь, сформулировать на листах бумаги свои опасения и ожидания в отношении к работе в области профилактики суицидальных рисков. Просто, коротко, разборчивым подчерком написать под знаком минуса («-») свои опасения, а под знаком плюса («+») – свои ожидания. Когда вся группа справляется с заданием, тренер собирает листочки в коробку, перемешивает и раздает участникам, поясняя, что сейчас будет необходимо по очереди озвучить то, что написано на листочке, и если кто-то вытащил свой же листочек, то об этом можно не говорить.

**ВАЖНО!** Все опасения и ожидания зачитываются вслух, это формирует общегрупповое понимание, что опасения и ожидания есть у всех, что они не одиноки в них. В данном упражнении участник, который случайно вытащил свой листок, может выдать его за мысли другого участника. Это проговаривается в начале упражнения и позволяет обеспечить для участников

безопасность, а для тренера – возможность проработать опасения участников здесь и сейчас.

Все ответы фиксируются в соответствующих колонках. Если ответ повторяется, то рядом с уже записанным ответом ставится отметка о повторе (например, галочка).

После того как все ответы зафиксированы, тренер комментирует полученный материал. Анализ необходимо начинать с части, касающейся опасений, и завершить ожиданиями. Важно отдельно остановиться на тех пунктах, которые набрали наибольшее количество повторов.

Завершить работу можно притчей «Поворот реки».

### **ПРИТЧА «ПОВОРОТ РЕКИ»**

**Время проведения:** 5 минут.

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он позвал его на помощь. Тот тоже стал помогать тем, кто еще держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, лишь ускорил шаги.

– Разве тебе безразлична судьба детей? – спросили его спасатели.

Тот ответил им:

– Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я лучше добежу выше течения до поворота реки и узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить.

**Обсуждение.** Тренер задает вопрос о смысле притчи, ее значении. И подводит к мысли о том, что в образовательной организации мы находимся на уровне первичной профилактики и наша с вами первоочередная задача – предотвратить трагедию, вовремя распознать риски и прийти на помощь.

### **ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ «КТО СОВЕРШАЕТ СУИЦИД?»**

**Время проведения:** 25 минут.

**Цель:** кратко рассмотреть предрассудки и реальные факты о суицидах; продолжать формировать представления о предстоящей работе в программе.

**Материалы:** памятка «Предрассудки и факты о суициде».

Тренер предлагает группе ответить на вопрос «Кто чаще всего совершает суицид?». Ответы участников фиксируются на флипчарте. В ходе дискуссии тренер дает комментарии к ответам участников группы. Важно, чтобы были обозначены факты, развенчивающие социальные предрассудки о самоубийстве. Это важный момент в профилактической работе, так как именно предрассудки часто мешают предпринимать необходимые меры в отношении суицидального поведения подростка.

#### **Вспомогательный материал (раздатка)**

*Составлен по материалам методических рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов образовательных организаций: Калинина Н.В., Игумнов С.А., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Коренский Н.В. Организация профилактической работы*

**Предрассудок 1:** Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

**Факт:** Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству. Эти сигналы (или призывы о помощи) могут подаваться человеком в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков, эмоциональных реакций или поведенческих проявлений. Они сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты. Дети могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти, записки с высказыванием обид и угроз. Взрослые, игнорирующие слова и чувства своих детей, рискуют поплатиться их жизнями.

**Предрассудок 2:** Если подросток задумал совершить суицид, то его уже не остановить. Он будет пробовать снова и снова, пока не добьется цели.

**Факт:** большинство подростков пробуют покончить с жизнью один раз. Чаще всего они представляют опасность для самих себя в коротком временном промежутке от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то, вероятнее всего, они не вернуться к своей затее.

**Предрассудок 3:** Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Поэтому, безопаснее полностью избегать этой темы.

**Факт:** Если подросток заговорил о смерти, о суициде, то такой разговор не порождает и не увеличивает риска совершения. Напротив, он снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений – прямой вопрос о них. Открытый разговор с выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у человека мыслей о самоубийстве, является для него источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью. Риск увеличивается, поскольку, попытавшись обсудить эту тему с одним собеседником и получив отказ, человек почувствует себя еще более одиноким, и проявит в последующем еще меньше энергии в поисках другого человека, способного ему помочь.

**Предрассудок 4:** Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

**Факт:** Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком. Отказ от серьезного отношения и участия в этих разговорах способствует наступлению смерти



от самоубийства. Особую значимость это имеет для детей и подростков. **К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно**, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна.

**Предрассудок 5:** Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

**Факт:** Суицидальные формы поведения или демонстративные действия некоторых людей представляют собой призыв или просьбу о помощи, посылаемую другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет, и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть – к отчетливому стремлению покончить с собой. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Наказание нередко производит действие, противоположное желаемому. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта является эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения.

**Предрассудок 6:** Самоубийца определенно желает умереть, и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно

**Факт:** Намерения большинства суицидальных людей остаются двойственными вплоть до момента наступления смерти. Очень немногие сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Преобладающее большинство лиц, обнаруживавших суицидальные тенденции в то или иное время своей жизни, находят способ продолжения жизни. Дети к тому же не в полной мере осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Они думают, что умирая (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся).

**Предрассудок 7:** Те, кто кончают с собой – психически больны и им ничем нельзя помочь.

**Факт:** Действительно, наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако многие, очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

**Предрассудок 8:** Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.

**Факт:** Хотя большинство лиц, совершивших суицидальную попытку, обычно не переходят к самоубийству, однако многие из них повторяют эти попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 10 раз выше, чем у других людей.

**Предрассудок 9:** Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам и даже наоборот: алкоголь и наркотики помогают забыть о проблемах.

**Факт:** Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором риска суицидального поведения. Пьянство и наркотики, особенно в состоянии отмены, могут существенно способствовать сведению счетов с жизнью.

**Предрассудок 10:** Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.

**Факт:** Причин суицидального поведения так же много, как и людей, проявляющих его. Действительно, поиск общих закономерностей, применимых ко всем людям, показывает, что суицид – чрезвычайно сложное явление. Вместе с тем понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины. Требуется лишь проявление внимания к тому, что человек говорит, **принятие этого всерьез**, оказание поддержки и обращение за соответствующей помощью. Многие люди погибают в результате самоубийства лишь потому, что им не была предложена или оказалась недоступной неотложная первая помощь и поддержка.

**Предрассудок 11:** Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.

**Факт:** Большинство суицидальных кризисов являются преходящими и устраняются при соответствующей помощи. Однако если эмоциональный стресс продолжается, облегчение не наступает, а помощь не оказывается, то сохраняется риск суицидального поведения. После получения профессиональной помощи человек чаще всего способен возобновить свою обычную жизнедеятельность.

**Предрассудок 12:** Самоубийство – явление наследуемое, значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.

**Факт:** Это сложный вопрос. Действительно, в последнее время ученые интенсивно ищут гены, которые могут иметь отношение к формированию суицидального поведения. Однако наличие некоторой генетической основы не означает, что человеку нельзя оказать реальную помощь, ведь речь идет о поведении человека, которое важно заметить, а после этого – обратить на него внимание врачей или психологов.

## РЕФЛЕКСИЯ

**Время проведения:** 10 минут

Тренер предлагает участникам группы провести краткую рефлекссию этой встречи, продолжив любое из предложений:

*После сегодняшнего занятия я понял, что...*

*Я знаю, что...*

*Меня удивило, что...*

И т.д.

В заключение тренер подводит итог встречи. Важно отметить яркие моменты обсуждений, похвалить участников за работу и первый шаг навстречу профилактике суицидального поведения детей и подростков.

Завершить встречу можно притчей «Все в твоих руках».

### **ЗАВЕРШАЮЩАЯ ПРИТЧА «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ»**

**Время проведения:** 5 минут.

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?» Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Все в твоих руках.

**Вывод:** здоровье и безопасность наших детей – в наших руках!

## **ЗАНЯТИЕ 2. РАЗГЛЯДЕТЬ УГРОЗУ И НЕ ДОПУСТИТЬ БЕДУ**

Продолжительность 2 часа 10 минут.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Время выполнения:** 10 минут.

Тренер напоминает основные тезисы предыдущего занятия и начинает новую встречу вопросами:

1. Что вам запомнилось из нашей прошлой встречи?

2. Произошло ли за это время что-либо (новости, наблюдение), что натолкнуло вас на размышления о профилактике суицидальных рисков в образовательной среде?

Затем тренер отмечает, что на прошлой встрече участники пришли к следующим выводам:

– суицид всегда имеет индикаторы;

– существует много предрассудков, но есть факт того, что можно предотвратить беду;

– специалистам необходимо учиться работать на поле профилактики.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ОРЕХ»**

**Время выполнения:** 15 минут.



**Цель:** сформировать мотивацию к занятию по теме.

**Материалы:** грецкие орехи по числу участников группы.

### **Ход работы**

Тренер предлагает каждому участнику группы вытащить из мешочка один орех. Дает время, чтобы участники могли внимательно рассмотреть и запомнить свой орех. Затем тренер собирает орехи обратно в мешочек, перемешивает и высыпает на большое блюдо в центре круга. Задача каждого участника – найти свой орех. Обычно участники достаточно быстро находят «свой» орех. После того как все орехи обрели своих владельцев, тренер приступает к обсуждению:

- Кто как свой орех запоминал?

- Какой стратегией пользовался, чтобы его найти? (Запоминал его особенности или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный.)

- Что чувствовали, когда орехи забрали и перемешали?

Тренер подводит к выводу о том, что первоначально нам кажется, что все орехи очень похожи, но если присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, у каждого свои индивидуальные черты, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно только ее почувствовать и понять. Такие же и наши ученики: каждый со своей историей, со своей жизненной позицией, со своими сильными и слабыми сторонами. Задача педагогов – понять каждого ученика, помочь им найти выход в любой жизненной ситуации, научить ценить жизнь.

### **Из опыта апробации тренинга**

У участников появлялись очень интересные ассоциации:

1. Орехи, когда все вместе, – это как единый класс, но у каждого в этом классе свои особенности.

2. Мешок – это что-то темное, мрачное, это как капкан, куда ребенок может попасть. И дело не в цвете мешка, он может быть ярким и веселым, но так и в жизни, порой опасные вещи спрятаны за яркой оберткой. Важно, чтобы ребенок не остался в мешке. Чтобы кто-то его заметил и помог ему.

## **ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ «НЕ СПРАШИВАЙ НИКОГДА, ПО КОМУ ЗВОНИТ КОЛОКОЛ: ОН ЗВОНИТ ПО ТЕБЕ»**

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** подвести группу к пониманию, что нельзя оставаться в стороне, когда у ребенка беда.

### **Ход работы**

Тренер предлагает послушать (можно вывести на слайд) эпиграф к знаменитому роману Эрнеста Хэмингуэя «По ком звонит колокол». Строки, которые легли в основу эпиграфа, – это слова из известнейшей проповеди священника и поэта Джона Донна: «Нет человека, который был бы как Остров, сам по себе, каждый человек есть часть Материка, часть Суши; и

если Волной снесет в море береговой Утес, меньше станет Европа, и также, если смочит край Мыса или разрушит Замок твой или Друга твоего; смерть каждого Человека умяет и меня, ибо я един со всем Человечеством, и потому не спрашивай никогда, по ком звонит Колокол: он звонит по Тебе».

После прочтения тренер предлагает группе обсудить смысл данных строк. И обобщает вывод о том, что все люди так или иначе связаны друг с другом, и, закрыв сегодня глаза на чью-то беду, ты можешь сам столкнуться с ней завтра. Беда или смерть одного человека всегда касается других. Нельзя оставаться безучастным.

### **УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** активизация группы, дальнейший разговор о причинах суицидального поведения детей и подростков.

**Материалы:** три листочка для записи на каждого участника.

#### **Ход упражнения**

Тренер говорит о том, что сейчас он произнесет фразу на которую участникам необходимо будет написать три ассоциации, по одной на каждом листе. Ассоциации надо написать быстро, не задумываясь о правильности или не правильности ответа, разборчивым подчерком. После того как участники будут готовы тренер просит написать ассоциацию, что испытывает человек произносящий фразу «Жить не хочется».

После того как ассоциации записаны, тренер просит положить карточки на сиденье стула, походить по аудитории, почитать ассоциации других участников и выбрать одну из чужих, которая наиболее откликнулась.

Когда все выбрали по одной ассоциации, тренер просит их зачитать и фиксирует прочитанное на флипчарте (страх, горе, обида, злость, отчаяние, смерть и т. д.)

Тренер предлагает участникам группы подумать, какие могут быть причины, когда человеку не хочется жить. Все предложенные варианты фиксируются на флипчарте.

В дискуссии тренер анализирует с участниками группы возможные причины такой отчаянной фразы. Подводит к выводу, что в перечисленных ситуациях могут оказаться не только взрослые, но и дети.

### **МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЧТО ТОЛКАЕТ ПОДРОСТКА НА ОТЧАЯННЫЙ ШАГ? КАКИЕ МОТИВЫ?»**

**Время выполнения** 15 минут.

**Цель:** актуализация представлений участников группы о причинах подростковых суицидов.

**Материалы:** доска, маркер.

#### **Ход работы**

Тренер знакомит участников группы с правилами мозгового штурма:

1. Называя идеи, нельзя повторяться.
2. Чем больше список идей, тем лучше.
3. Идеи принимаются все, идеи не оцениваются и не критикуются.

Далее тренер предлагает участникам индивидуально в течение нескольких минут записать в своих блокнотах не менее трех возможных мотивов, которые лежат в основе детского и подросткового суицида.

После того как все участники готовы, тренер предлагает по кругу называть один из записанных вариантов. Мозговой штурм продолжается до тех пор, пока не перестанут появляться новые варианты.

Все варианты тренер фиксирует на доске.

### **ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ ГРУППЫ**

- несчастная любовь, сексуальные эксцессы, беременность;
- желание отомстить, злость, протест, угроза или вымогательство;
- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;
- ощущение потери любви со стороны родителей (как обоснованное, так и необоснованное);
- неразделенная любовь и ревность;
- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;
- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ («синдром Вертера»);
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
- страх публичного позора, насмешек или унижения;
- страх наказания, нежелание извиниться.

Тренер анализирует ответы группы и подчеркивает, что не существует какой-либо одной причины или мотива, толкнувшего ребенка на суицид. Чаще всего это либо крик о помощи, либо протест, месть, стремление привлечь внимание к своему страданию.

### **РАБОТА В МИКРОГРУППАХ «МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ»**

**Время проведения:** 40 минут.

**Цель:** познакомить участников группы с маркерами суицидальных рисков и закрепить на практике их выявление.

**Материалы:** раздатка с таблицей маркеров суицидального поведения на каждого участника и кейсы на группы.

#### **Ход работы**

Тренер предлагает участникам объединиться в группы соответственно цвету их бейджей и разместиться в разных углах аудитории. Каждый участник получает справочную таблицу, в которой представлены маркеры суицидального поведения. Тренер предлагает вначале изучить ее

самостоятельно, затем обсудить в группе: что удивило, что запомнилось, сталкивались ли они в своей практике с подобными маркерами.

### ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ:

- внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми;
- употребление спиртного и/или наркотических средств;
- избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе);
- безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;
- безразличное, а иногда бравирующее отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни;
- внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках;
- внезапно могут появиться проблемы с концентрацией внимания, снижение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям.

### МАРКЕРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ:

- невыносимая психологическая боль, которую хочется уменьшить любыми средствами;
- разочарование в удовлетворении психологических потребностей (потребности в безопасности, возможности достичь чего-то, овладеть чем-то, необходимости дружбы или принадлежности к чему-то или к какой-то группе);
- поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти;
- присутствует беспомощность, безнадежность, чувство бессилия, невозможность что-то сделать, чувство, что никто из окружающих не может ему помочь в борьбе с его болью;
- конфликт ценностей и полярность мышления. Видит вещи в черно-белом свете, либо все хорошо, либо все плохо;
- противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении, например, одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти.

*Именно эта противоречивость и дает возможность вовремя предотвратить суицидальный поступок. Подросток старается сделать так, чтобы другие увидели его боль, остановили, переубедили и изменили ход его мыслей в суицидальном направлении, оставляя сигналы и ключи.*

#### Словесные ключи:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях:
- «Хочу умереть», «ты меня больше не увидишь», «я не могу больше выносить эту проблему», «скоро все это закончится»;
- шутки, иронические высказывания о желании

#### Поведенческие ключи:

- раздача своих ценностей, долгов (начинает чинить какие-то вещи с друзьями и родителями, чтобы все было в порядке);
- написание «записок-завещаний»;
- несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;

#### Ситуационные ключи:

- психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ребенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление,

<p>умереть, о бессмысленности жизни;  – уверения в беспомощности и зависимости от других;  – прощание;  – самообвинения;  – сообщение о конкретном плане суицида.</p>	<p>– самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;  – частое прослушивание траурной или печальной музыки;  – склонность к неоправданно рискованным поступкам.</p>	<p>незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.п.).</p>
---	--	--

После того как участники группы обсудили, тренер дает каждой группе конверт с кейсами и просит обозначить маркеры, которые они видят по этим кейсам. Задача группы – проанализировать ситуацию, выделить маркеры и представить потом их всем участникам.

**ВАЖНО! Не обязательно проводить анализ всех кейсов на одном занятии.** Часть кейсов можно отложить и использовать для проведения дополнительных занятий. Работа с кейсами позволит закрепить у участников группы представления о многообразии маркеров суицидальных рисков. Поэтому тренер, подбирая кейсы для работы может:

1. предложить из представленных ниже те, которые будут наиболее актуальны для участников данной группы;
2. дать возможность участникам самостоятельно выбрать кейс для анализа;
3. разработать и предложить свой вариант кейса.

**Кейс № 1.** Никита учится в 9 классе. Успеваемость хорошая, нареканий со стороны педагогов нет. Отношения с одноклассниками ровные, по результатам социометрии принят классом, но близких друзей в школе нет. Иногда в разговоре проявляется неудовлетворенность подростка в доверительных отношениях с родителями, сетование на недостаток внимания и заботы с их стороны. Никита часто болеет, есть хронические соматические заболевания. Свободное время чаще всего проводит за компьютером. Из разговора с родителями классный руководитель понимает, что они не знают, в какие игры играет их сын и какие сайты посещает. Мальчик не проявляет интереса к выбору какого-либо профиля в 10 классе, не знает, чем будет заниматься в будущем, профессиональных предпочтений не имеет. Не может объяснить и не понимает ценности жизни.

**Кейс № 2.** Обучающаяся 7 класса Анастасия два года жила с бабушкой, пока мама уезжала на заработки в Москву. После возвращения мамы отношения у девочки с ней стали резко портиться. Учитель не раз слышала, как они ругаются по телефону. Недавно мама позвонила дочери на перемене и после эмоционального разговора девочка крикнула в трубку: «Лучше бы ты меня не рожала» и отключила телефон.

**Кейс № 3.** Наталья учится в 7 классе. Всем известно, что она постоянно конфликтует с родителями. Мать девочки постоянно на работе, у нее свой бизнес. Со слов девочки, мать может не только накричать на нее, но и ударить. Подруги подтверждают, что мама не дает им общаться. Недавно Наталья поделилась с подругой, что пыталась покончить с собой, хотела прыгнуть с крыши, но испугалась, поранила руку. Мать узнала и сильно отлупила.

**Кейс № 4.** Ирина, выпускница 11 класса живет и воспитывается в полной, материально обеспеченной семье. Отец строгий, авторитарный, его слово в семье – закон. Он строго следит за успеваемостью дочери, за ее работой по дому и т.д. При малейшем нарушении девушка слышит упрек: «Из тебя ничего путного не выйдет». В классе Ирина авторитета не имеет, так как не участвует в коллективных делах, не посещает мероприятия (папа не разрешает). Девушка часто испытывает страх наказания или позора.

**Кейс № 5.** Иван, учится в 8 классе. Стоит на внутришкольном учете из-за плохого поведения. Жалобы от педагогов множатся. То он курит в туалете, то грубит учителям, то прогуливает уроки. Сам подросток уверен, что учителя к нему необъективны и ставят ему двойки за плохое поведение, а не за знания. Со многими учителями у него длительные конфликты, т.к. подросток не стесняется поправлять учителей, указывать им на фактические ошибки. Подростка отличает высокий уровень интеллекта. Воспитывается одной матерью, которая работает по сменам. Отец год назад ушел из семьи и вычеркнул сына из своей жизни.

**Кейс № 6.** Сергей учится в 10 классе. Педагоги характеризуют его как «среднего» ученика. Последнее время опаздывает на уроки, иногда прогуливает занятия, дисциплину на уроке не нарушает, от учителей старается держаться на расстоянии. В классе заметной роли не играет. Мама подростка заметила, что у сына исчезли все школьные друзья, звонят совсем незнакомые ребята. Подросток плохо ест, много пьет жидкости. Настроение обычно подавленное. Возникает ощущение, что Сергей кого-то боится, но помощи не просит. Обеспокоенные родители обратились за помощью к психологу, но подросток отказался от встречи со специалистом.

**Кейс № 7.** Даша раньше была активисткой в классе. Недавно классный руководитель заметила перемены в поведении девочки. Она изменила внешний вид (темная одежда, мрачный макияж, небрежность), перестала общаться со многими одноклассниками. Появились новые друзья, которые не допускают в свою компанию посторонних людей. В порыве откровения Даша рассказала прежним подругам о своем кумире, который «очень красиво окончил земную жизнь – вылетел из окна, подобно птице».

**Кейс № 8.** Кристина учится в 9 классе. Всегда была тихой и скромной. На уроках и во внеурочное время не проявляла себя, но и не отказывалась принять участие в различных мероприятиях класса. Недавно ее соседка по подъезду прыгнула с крыши. После этого случая девочка постоянно погружается в свои мысли, не слышит обращений к ней педагогов и одноклассников. Иногда плачет без причины. А на нескольких последних уроках беспричинно смеялась, и смех сменился истерикой.

После того как каждая группа проанализирует и представит всем участникам маркеры, тренер подводит итог.

### УПРАЖНЕНИЕ «ЖИТЬ ХОЧЕТСЯ»

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** формирование навыка позитивного мировосприятия, жизнестойкости.

**Материалы:** минимум по три листочка для записи на каждого участника, круг из бумаги желтого цвета с надписью в центре «Жить хочется», ниточки или веревочки разной длины.

#### Ход упражнения

Тренер напоминает, что в начале занятия группа работала с ассоциацией на фразу «Жить не хочется». Теперь он просит написать, как минимум три ассоциации в отношении того, что испытывает человек произносящий фразу «Жить хочется», если кто-то хочет больше, то может написать больше.

Тренер размещает в центре тренингового зала желтый круг с надписью «Жить хочется» и просит участников положить веревочку-лучик и на ее конец прикрепить листочек с надписью. По завершении получится солнце с большим количеством позитивных утверждений.

**ВАЖНО!** Участники могут представить, как они греются в лучах этого солнышка, заряжаются теплом и позитивом. Его важно оставить до конца встречи и не убирать, пока вся группа не покинет зал. Оно лежит на полу и в момент самого упражнения несет позитив и хорошие ассоциации, но стоит его начать сметать в сторону, ассоциации будут нарушены. Поэтому данной упражнением проводится в конце занятия и требует психологической безопасности.

### РЕФЛЕКСИЯ

**Время проведения:** 10 минут

Тренер предлагает участникам группы провести краткую рефлексию от этой встречи, продолжив любое из предложений:

*Сегодня я поняла, что ...*

*Я знаю, что ...*

*Меня удивило, что ...*

И т.д.



В заключение тренер подводит итог встречи. Важно отметить яркие моменты обсуждений, похвалить участников за работу.

Завершить встречу можно притчей «Зерна кофе».

### **ЗАВЕРШАЮЩАЯ ПРИТЧА «ЗЕРНА КОФЕ»**

**Время проведения:** 5 минут.

Однажды пришел ученик к своему учителю и с глубокой грустью и отчаяньем сказал:

– Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил. Что мне делать?».

Ничего не ответил ему учитель, а лишь молча поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость опустил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время, когда вода закипела, он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей емкости.

– Что изменилось? – спросил он ученика.

– Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде, – ответил ученик.

– Нет, – сказал учитель, – это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри, морковь до того, как попала в кипяток, была яркая и твердая, а побывав во враждебной и агрессивной для нее среде, она побледнела и стала мягкой и податливой. А хрупкое и жидкое яйцо, наоборот, стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди: внешне сильные могут расклеиться и стать слабыми там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут.

– А кофе? – спросил ученик.

– О! Это самое интересное! Зерна кофе, оказавшись во враждебной и кипящей среде, изменили ее – превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Так вот, друг мой, есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств, они изменяют сами обстоятельства, превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации. Такие люди делают этот мир добрее и прекраснее.

Так давайте же будем с вами теми зернами кофе, которые помогут нашим детям жить в прекрасном и безопасном мире!

### **ЗАНЯТИЕ 3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Продолжительность 2 часа 5 минут.

#### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Время выполнения:** 10 минут.



Тренер напоминает основные тезисы предыдущего занятия и начинает новую встречу с вопросов:

1. Что вам запомнилось из нашей прошлой встречи?
2. Произошло ли за это время что-либо (новости, наблюдение), что натолкнуло вас на размышления о маркерах поведения, которые мы замечем или пропускаем?
3. Наблюдали ли вы маркеры в поведении своих учеников?

После этого тренер отмечает, что на прошлой встрече участники тренинга пришли к выводу, что специалистам необходимо учиться замечать маркеры рискованного поведения подростков и находить пути помощи.

Самоубийство – это своего рода крик о помощи, безнадежность. Когда есть надежда, человек способен перенести самые страшные испытания, но, потеряв надежду, склоняется к самоубийству. Важно, чтобы в тяжелые минуты, подросток находил понимание и помощь. Порой одно только слово, добрый и понимающий взгляд могут дать почувствовать, что человек этот не один на белом свете. Психология самоубийства – это психология замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме.

Исследования показали, что в большинстве случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Факт: 72 % случаев суицида в детской и подростковой среде спровоцированы школой и семьей!

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЛИШНИЙ»**

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** активизировать группу на тему занятия, показать влияние нарушенной коммуникации на человека.

#### **Ход выполнения**

Присутствующие встают в круг, выбирают одного участника, который отправляется за круг. Стоящие в кругу крепко смыкают руки и делают все, чтобы человек за кругом не попал внутрь. А он должен попасть туда любыми способами (силой, уговорами и т.д.)

После завершения попыток (удачных/неудачных) тренер обращается вначале к участнику, который боролся за то, чтоб попасть в круг.

– Как вам было, находясь за кругом?

– Что вы чувствовали?

Потом обращается к группе:

– Почему вы не пропустили этого человека? (Ответ «Вы сказали» тоже можно интерпретировать. Тут важно задать вопрос о том, могут ли подростки с уверенной статусной позицией дать окружающим такую же установку. Да,

могут! И тогда это будет уже не игровая, а реальная ситуация «Нам так Вася сказал...» Тогда это уже травля и подталкивание на отчаянный шаг.)

– Почему вы решили пропустить? (Вопрос к тем, кто пропустил добровольно.)

**ВАЖНО!** После игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что произошло сейчас, было только игрой. Я надеюсь, что это никогда не коснется Вас и ваших близких. Я надеюсь, никто из Вас не столкнется с такой ситуацией в своей жизни. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой... и т.д.» После этого участники делятся пережитыми чувствами. Если накал эмоций в группе остается высоким, тренер может сделать небольшой перерыв (5 мин.) или провести упражнение на снятие тревожности. В зависимости от ситуации можно использовать упражнения на сплочение. Главное не забывать, что для тренера, как и врача главный принцип – не навреди! Если тренер не уверен в своих силах, лучше заменить данную игру просто групповой дискуссией по теме занятия.

Тренер подводит итог высказываниям, говорит о том, что даже будучи взрослыми, нам порой очень сложно и неприятно испытывать на себе негативный настрой группы. Сложно, когда тебя не принимают. Детям в этом плане еще сложнее.

Тренер спрашивает, есть ли разница в суицидальном поведении детей дошкольного возраста, младшего школьного, среднего и старшего школьного возраста.

**ВАЖНО!** Упражнение можно проводить и с подростками из 8–11 классов. Но важно соблюдать принцип психологической безопасности. То есть вы должны помнить, что за круг лучше выводить самого сильного лидера, чтобы он ощутил на себе, как тяжело остаться в одиночестве, когда от тебя все отворачиваются. К тому же инициаторами травли изгоев чаще всего являются именно сильные лидеры.

Если в группе есть «отверженный», то он может увидеть, что всегда найдется человек, который тебе поможет, или способ оказаться в центре внимания. **НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ** «отверженных» или «изгоев» за круг выводить нельзя!

## **РАБОТА В МИКРОГРУППАХ «ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

**Время проведения:** 40 минут.

**Цель:** закрепить представление о возрастных особенностях, обучающихся и выделить зоны риска в каждой возрастной группе.

**Материалы:** бланки таблицы с возрастными особенностями и рисками на каждого участника, маркеры, 3 листа флипчарта для работы в группах.

## Ход работы

Тренер спрашивает у группы, как обычно на улице, в общественном транспорте, на лавочках бабушки характеризуют нынешнюю молодежь? (Вопрос поставлен так, чтобы убрать с педагогов «педагогический такт» и позволить выразить наиболее распространенное общественное мнение.)

Выслушав ответы (распущенные, ленивые, невоспитанные, мы такими не были...) тренер предлагает послушать цитату и постараться угадать кто ее автор, ну или хотя бы в каком веке она была написана. «Нынешняя молодежь привыкла к роскоши, она отличается дурными манерами, презирает авторитеты, не уважает старших, дети спорят со взрослыми, жадно глотают пищу, изводят учителей».

Группа дает свои варианты ответов. Если ответ назван – отлично, нет – тренер сообщает что эти слова принадлежат философу V века до нашей эры, знаменитому Сократу.

Тренер спрашивает, похоже ли описание Сократом нынешней молодежи? Безусловно, да! Мы, взрослые, быстро забываем о том, что были такими же, как нынешние подростки. И это факт! Так, как если бы мы были лучше, то слова великого Сократа не дошли бы до наших дней и не сохранили бы свою актуальность.

Любой возраст имеет свою четко выраженную специфику. В психологии это называется возрастными особенностями. И сегодня мы постараемся понять, какие возрастные особенности у тех обучающихся, с которыми мы работаем. И есть ли разница в суицидальном поведении на разных возрастных этапах?

Тренер объединяет участников в группы по принципу взаимодействия присутствующих педагогов с той или иной возрастной категорией. Например, учителя начальных классов, учителя среднего звена и учителя старшей школы. Каждому участнику тренер дает пустой бланк с таблицей и просит постараться заполнить ее самостоятельно в течение 5 минут.

Возраст	Особенности	На что надо обратить внимание
7–11 лет		
13–14 лет		
15–16 лет		
17–18 лет		

Когда каждый поработает с бланком самостоятельно, тренер просит оформить общегрупповой плакат по схеме, представленной в бланках.

Каждая группа представляет работу, тренер комментирует. Можно дополнить приведенными в опорной таблице подсказками.

Возраст	Особенности	На что надо обратить внимание
---------	-------------	-------------------------------

<p><b>7–11 лет</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– теряет интерес к занятиям и вещам, которые ему раньше нравились;</li> <li>– демонстративно показывает взрослость: «Я уже не маленький!»;</li> <li>– проявляет двойственность в поведении: на смену непосредственности приходит хитрость, манерность, а иногда и попытки лжи и бунта.</li> <li>– формируется самооценка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование адекватной самооценки;</li> <li>– поощрение самостоятельности;</li> <li>– поощрение жизнеутверждающего и позитивного выбора риска;</li> <li>– учить безопасно противостоять давлению;</li> <li>– внимательность к мотивам рискованного поведения, они могут быть продиктованы интересом к смерти;</li> <li>– слушать и слышать</li> </ul>
<p><b>13–14 лет</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявляет вспыльчивость;</li> <li>– не уверен в своих силах;</li> <li>– слишком эмоционален;</li> <li>– стремится к независимости от родителей;</li> <li>– появляется ценность дружбы;</li> <li>– возникает негативизм и требовательность по отношению к учителям, окружающим взрослым и родителям;</li> <li>– могут появляться кумиры.</li> <li>– отрицают общепринятые взгляды (они скорее примут разительно отличающееся воззрение);</li> <li>– интенсивно проявляется умение мыслить логически;</li> <li>– начинают принимать самостоятельные решения, опираясь исключительно на индивидуальную систему ценностей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– через «я-высказывания» показывать, что может быть обидно и больно от вспыльчивости;</li> <li>– тренировка эмоционального интеллекта;</li> <li>– поощрение самостоятельности в решениях;</li> <li>– принятие и поддержка взрослыми (педагогами, родителями);</li> <li>– развитие навыков общения;</li> <li>– формирование навыков саморегуляции</li> </ul>
<p><b>15–16 лет</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формируется свое мировоззрение;</li> <li>– формируются профессиональные интересы;</li> <li>– растет потребность в сплоченной группе индивидов;</li> <li>– резко понижается авторитет родителей;</li> <li>– появляется стремление к серьезным взаимоотношениям, как в дружбе, так и в романтической связи;</li> <li>– личностные взаимоотношения выходят на передний план;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– первичное профессиональное самоопределение;</li> <li>– принятие и поддержка взрослыми (педагогами, родителями);</li> <li>– развитие навыков общения;</li> <li>– формирование навыков саморегуляции;</li> <li>– обучение построению жизненных планов с учетом психологических знаний о себе;</li> <li>– формирование жизнестойкости</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подростки начинают стремиться к самостоятельным заработкам;</li> <li>– негативизм снижается</li> </ul>	
<b>17–18 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– юношеский максимализм;</li> <li>– идеализм;</li> <li>– высокий уровень критики мироустройства;</li> <li>– радикальность мнений и поступков;</li> <li>– появление собственной внутренней философии к жизни и ее смыслу;</li> <li>– размышления о любви и о семейных отношениях;</li> <li>– профессиональное самоопределение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование коммуникативных навыков через тренинговые курсы;</li> <li>– нетрадиционные подходы в обучении, общении, воспитании;</li> <li>– готовность педагогов помочь найти ответы на вопросы, которые ставят перед ними учащиеся</li> </ul>

### **МИНИ-ЛЕКЦИЯ**

#### **«ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СМЕРТИ»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** дать представление о возрастной специфике восприятия смерти.

#### **Ход работы**

**Дети раннего возраста (от 0 до 3 лет)** не способны понять, что такое смерть, но по мере взросления у них формируется ее более зрелое восприятие

**В возрасте 3–6 лет дети** уже что-то понимают о смерти, но не могут представить понятие «навсегда». Они могут представлять смерть как сон, что умерший может проснуться снова. В этом возрасте они смешивают реальную жизнь с фантазиями и верят в то, что своими мыслями или поведением могут повлечь чью-то смерть. Вместе с тем смерть близких, домашнего животного или сверстника из-за особенностей мышления и ограниченности опыта осознается ребенком как результат его желаний, что нередко приводит к сильному чувству вины. Детям может казаться, что умерший их бросил, а потому они могут думать, что этот человек их не любил. Возникающая печаль и грусть очевидны, но продолжаются недолго. Если ребенок знает, что кто-то умер из-за тяжелой болезни, то может бояться заразиться аналогичной болезнью.

Скорбь в этом возрасте приходит короткими моментами и уходит, поэтому может показаться, что ребенок забыл о смерти или умершем. Весело смеясь и играя так же, как обычно, он вдруг может стать расстроенным или начать задавать неожиданные вопросы о смерти. В целом дошкольникам несвойственны размышления о смерти, хотя эта тема не проходит мимо их внимания (сказки, события жизни).

Особенностью детского понимания смерти является двойственность смерти и бытия. В сознании ребенка происходит как бы «раздвоение личности»: с одной стороны, он видит себя в гробу, горько оплакиваемого родственниками, с другой стороны, предполагает, что может быть свидетелем

собственных похорон. Свою «временную» гибель, ограниченный во времени уход из жизни ребенок воспринимает как средство воздействия на значимых близких (родителей, бабушку, сестру и др.): «Они поймут, как мне было плохо, как они жестоко со мной обращались, а потом вернусь, и наступит замечательная жизнь».

**В возрасте 7–12 лет дети уже могут осознавать, что смерть – это окончательно и необратимо.** Могут интересоваться вопросом, что произошло с человеком, почему он умер. **Выводы, которые делает ребенок, могут формировать страхи и опасения в отношении своего будущего.** Потому избегать ответов на его вопросы не следует, но и углубляться в длительные рассказы тоже не стоит. Достаточно отвечать на вопрос коротко, по существу.

Часто в этом возрасте дети интересуются тем, что случается с телом умершего, готовы принять разъяснения взрослых, которые часто основаны на вере (например, концепция рая). Следует отметить, что процент суицидов среди детей, выросших в семьях с уважительным отношением к религии (любой), ниже. При этом дети 7–12 лет еще плохо воспринимают такие абстрактные понятия, как загробная жизнь. **В этом возрасте можно наблюдать различные агрессивные реакции, рискованное или импульсивное поведение.**

В возрасте 12–13 лет появляются различные философские интоксикации: подросток постоянно рассуждает о смысле жизни и смерти, высказывает мысли, свидетельствующие о пассивном согласии на смерть. К 14 годам у ребенка, как правило, формируется адекватное представление о смерти, а вопрос о реальности суицида решается так же, как и у взрослых людей.

**Дети подросткового возраста от 14 до 18 лет уже имеют такое же представление о смерти, как и взрослые, и они могут обсуждать вероятность собственной смерти, обусловленную состоянием здоровья и образом жизни.** В этом возрасте подростки проходят через множество физических и эмоциональных изменений, что оказывает серьезное воздействие на их чувства и поведение. Подростки могут реально ощущать возможность своей смерти, что часто становится причиной серьезных размышлений о смысле жизни и смерти, духовных поисков, в том числе связанных с определением собственной значимости, роли и места в этом мире.

**В данном возрасте у подростков повышена внушаемость,** в силу которой возможны суициды, при наличии ближайшего окружения. Имеют место суицидальные попытки вдвоем-втроем, нередки «хвосты» суицидов в школе. Сильные переживания вызывают у детей и подростков **самоубийство брата или сестры (сиблинг).** Родители настолько поглощены горем, что не замечают других своих детей, которые тоже страдают, вследствие чего, в целях привлечения внимания родителей, могут повторить суицидальный поступок брата (сестры).

В истории немало примеров, когда наблюдался массовый всплеск суицидов среди молодежи, например, после самоубийства С. Есенина, ухода

из жизни известной американской актрисы Мэрилин Монро. Именно эти и подробные факты часто подчеркивают суицидологи, говоря о том, как **нежелательно раздувание в печати подробностей смерти кумиров молодежи.**

Провоцирующее воздействие на подростков могут оказать и средства массовой информации. Когда погиб певец Виктор Цой, Александр Невзоров сообщил о том, что в Петербурге возросло количество суицидов среди девушек. После этого сообщения количество таких самоубийств действительно выросло в несколько раз и приняло форму эпидемии.

Наиболее суицидоопасными в старшем подростковом возрасте являются ситуации, связанные с возникновением интимно-личностных проблем (отсутствие взаимности, разрыв отношений с другом/подругой, прерывание беременности, венерические болезни). Ситуация усугубляется перенесенными ранее нервными потрясениями, тяжелыми заболеваниями, акцентуацией характера: повышенная обидчивость, тревожность, чувствительность, неуверенность, низкая самооценка, слабоволие, нерешительность, склонность к риску.

В любом возрасте уход или избегание разговора будут мешать ребенку противостоять переживанию своих проблем, своего горя, а значит и вырваться из этого круга будет сложнее. Дети должны чувствовать физический и эмоциональный комфорт. Они должны знать, что рядом есть кто-то, кто готов разделить с ними их переживания, готов помочь.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ДАВЛЕНИЕ»**

**Время проведения:** 5 минут.

**Цель:** демонстрация реакции сопротивления в ответ на физическое и психологическое давление, подведение к дальнейшей мини-лекции «Социально-психологический тренинг как эффективная форма профилактики суицидальных рисков и формирования жизнестойкости».

**Инструкция.** Попросите учащихся соединить ладони на уровне груди (как в индийских фильмах) и сильно-сильно надавить **правой** ладонью на левую ладонь (не более 30 секунд). После чего задается вопрос: что получилось? Если следовать этой инструкции, то левая ладонь должна была поддаться и уйти в сторону, но она оказала сопротивление. Почему?

**Обсуждение:**

- Какие чувства у вас возникли при выполнении упражнения?
- Как это соотносится с тем, о чем мы только что говорили?
- Что происходит, когда кто-то слишком сильно настаивает на своем мнении или заставляет принять определенное решение?

**Вывод.** Давление вызывает сопротивление, это нормальная, естественная реакция любого человека. Только диалог на равных, проговаривание своих чувств, совместная выработка решений помогают разобраться в сложной ситуации. Поэтому просто лекции, беседы и

нравоучения часто не помогают. Нам с вами важно, чтобы подросток нас услышал, чтобы он сделал конструктивные, жизнеутверждающие выводы.

## **МИНИ-ЛЕКЦИЯ «СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ И ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** формирование представлений о работе в рамках социально-психологического тренинга.

### **Ход работы**

Подростки часто не хотят принимать к сведению информацию от взрослого человека в силу своего подросткового негативизма и некоторого инфантилизма. Влияет и психологический фактор: беседы проводит учитель, который обычно ассоциируется с наставлениями и оценкой твоих знаний. А по предыдущему упражнению мы уже поняли, что давление вызывает сопротивление.

На следующих занятиях мы обсудим индивидуальную работу с ребенком, который оказался в зоне риска по суицидальным намерениям. А сейчас поговорим о профилактике в массовом понимании, работе со всем классом.

Универсальное правило профилактики направлено на формирование и усиление защитных факторов, устранение, ослабление факторов риска.

Цели социально-психологического тренинга: повышение компетентности в общении, приобретение знаний, формирование навыков жизнестойкости, развитие жизнеутверждающих установок, определяющих поведение, коррекцию и развитие системы отношений личности.

Основным является принцип социально-психологического тренинга, заключающийся в диалогизации взаимодействия, то есть в полноценном межличностном общении. Он базируется на уважении к чужой мысли, доверии, избавлении участников от взаимных подозрений, неискренности, страха.

Вести тренинг может педагог, владеющий тренинговыми технологиями и хорошими коммуникативными навыками. Среди общих требований к специалисту можно отметить:

- желание работать в области превентивного образования;
- готовность разговаривать с подростками о рискованном поведении;
- сочувственное, заботливое отношение к подросткам;
- доступность;
- уважение ценностей, установок, убеждений подростка;
- соблюдение принципа конфиденциальности;
- убежденность, что превентивное обучение подростков будет способствовать предупреждению суицидального поведения;



– личностная зрелость и хорошие навыки общения, доброжелательность, умение расположить к себе подростков.

Большая часть профилактических программ построена именно в форме социально-психологического тренинга. Рекомендации и реестр лучших психолого-педагогических программ по профилактике суицидальных рисков и формированию жизнестойкости вы можете посмотреть в приложении (Приложение № 2).

Обозначим также основные методы, которые используются в тренингах, многие из них мы уже практиковали на наших встречах.

**Групповая дискуссия.** Это метод организации общения обучающихся под руководством педагога, ведущего тренинг. Групповая дискуссия предполагает высказывание собственных мнений, опирающихся на личные знания и опыт. Она позволяет увидеть проблему с разных сторон, повысить эффективность работы, уточнить личную точку зрения каждого. Мы с вами в групповой дискуссии выработывали правила нашей группы, обсудили вопрос «Кто совершает суицид», разобрали эпиграф к роману Эрнеста Хэмингуэя.

**Кооперативное обучение (метод мини-групп).** Это работа в небольших группах от двух до шести человек, когда участники группы вместе решают общую задачу. Организовывая работу в мини-группах, следует придерживаться следующих правил:

- объединив участников, попросите их сесть лицом к лицу;
- распределите между участниками группы роли (докладчика, руководителя дискуссии, секретаря, оформителя и т.д.);
- давая задание на всех, предложите делиться друг с другом информацией, материалами, идеями, разъяснять непонятное, разрабатывать проблему и подвести итог обсуждения;
- оцените работу группы.

Мы с вами в мини-группах проработали вопрос о маркерах суицидальных рисков, позже – специфику суицидального поведения в разных возрастных группах.

**Мозговой штурм.** Этот метод дает возможность не только быстро генерировать большое количество идей, он позволяет тренеру:

- включить всех педагогов в работу;
- демократично и ненавязчиво обсудить проблемные вопросы;
- выявить уровень знаний и интересы педагогов.

Собранные идеи могут служить ведущему тренинг педагогу основой для более глубокой работы над проблемой, в частности для организации групповой дискуссии.

Мы с вами мозговым штурмом решали, что толкает подростка на отчаянный шаг и какими мотивами он руководствуется.

**Смысловые упражнения** – позволяют снять усталость и переключиться, а также несут смысловую нагрузку и служат мостиками для обсуждения серьезных вопросов.

Мы с вами проводили упражнения «Опасения и ожидания», «Орех», «Ассоциации», «Жить хочется», «Лишний», «Давление».

**Энергизаторы** – это своего рода качели, которые помогают поддерживать в равновесии положительную энергию в группе на протяжении всего тренингового курса. По своему характеру энергизаторы имеют разную направленность. Если тренер видит, что группа утомлена, что работоспособность падает, необходимо провести подвижный энергизатор. Если же, наоборот, группа возбуждена (например, после групповой дискуссии) необходимо провести упражнение на успокоение. При проведении энергизатора тренеру необходимо следить за состоянием группы, т.е. уметь вовремя остановиться, чтобы не перевести участников в противоположное состояние.

**Притчи.** Использование притч помогает подвести группу к той или иной мысли, сделать определенные выводы, протянуть мостик между элементами тренинга. В программе приведены притчи, получившие положительный практический отклик участников данного тренинга.

Любой тренинг – это живой организм, поэтому для удобства тренера мы даем подборку притч, которые могут быть использованы в работе

Вы уже услышали за время наших встреч притчи «Об экономии воды», «Поворот реки», «Все в твоих руках», «Зерна кофе», и еще много притч будет впереди.

**Рефлексия.** Многие задания курса предполагают применение техники рефлексии. Данная техника может использоваться гибко: в одних заданиях она позволяет участникам обдумывать личную позицию, не делаясь своими размышлениями с окружающими, в других – служит инструментом групповой оценки задания.

Рефлексия позволяет участникам обдумать полученную информацию, задуматься над тем, где и как они могут использовать полученные знания в жизни. Педагогу, ведущему тренинг, рефлексия дает обратную связь. С целью получения обратной связи обычно задаются три типа рефлексивных вопросов:

- о содержании задания;
- о взаимодействии в группе во время его выполнения;
- о том, что каждый участник группы узнал или почувствовал.

Каждое наше занятие заканчивалось рефлексией.

Данные упражнения и методы, которые мы с вами применяли, могут быть эффективны и в работе с детьми. Некоторые из них нуждаются в адаптации. Подумайте, что из упражнений или методов вы взяли бы в работу с детьми вашего класса? Заполните в течение пяти минут таблицу-подсказку и (по желанию) озвучьте ее.

Упражнения (методы), которые были на наших занятиях и	Нужна корректировка	Упражнения из своей копилки
---	---------------------	-----------------------------

<b>которые можно использовать в работе с обучающимися</b>		

В конце занятия тренер просит по желанию участников озвучить их выбор и обязательно анализирует ответ, соотносит с возрастными особенностями обучающихся, с которыми планирует данную работу.

### **ПРАКТИКУМ «АЛГОРИТМ СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К СУИЦИДАМ»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** закрепить практический навык шагов педагога по отношению к ребенку с суицидальными намерениями.

#### **Ход выполнения**

Тренер просит представить, что в ходе наблюдений за ребенком или работы в рамках социально-психологического тренинга выявлен подросток который вызывает у педагога тревогу. Подумайте, какие шаги вы сделаете.

Тренер разделяет участников группы на 4 микрогруппы и дает задание каждой микрогруппе проранжировать перечень шагов и по возможности дополнить своими.

- Определите источник психологического дискомфорта.
- Выясните, как ребенок решал сходные ситуации в прошлом.
- Определите, что может быть полезным для разрешения проблемы.
- Выясните, что остается позитивно значимым для подростка.
- Научитесь использовать методы снятия психологического напряжения.
- Попытайтесь уменьшить степень психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
- Вселяйте надежду на лучшее будущее.
- Попробуйте сформулировать ближайшую реалистичную цель для ребенка.

Затем группы представляют итоги своей работы.

#### **РЕФЛЕКСИВНАЯ ОЦЕНКА**

**Время проведения:** 10 минут.

Тренер просит участников группы провести краткую рефлексию полученного опыта, предлагая завершить фразы:

*Мое общее впечатление от тренинга...*

*Самое интересное, что я узнал на этом занятии...*

*Думаю, что знания с этого занятия помогут мне ...*

Тренер подводит итог. Напоминает, что есть реестр программ, который рекомендован для работы по профилактике суицидальных рисков и формированию жизнестойкости (Приложение № 2).

Тренер отмечает, что от взрослых зависит очень много в жизни наших детей, далее завершает встречу притчей «О суфийском мудреце».

### **ПРИТЧА «О СУФИЙСКОМ МУДРЕЦЕ»**

**Время проведения:** 5 минут.

Один суфийский мудрец всю жизнь был счастлив. Он все время смеялся, никто и никогда не видел его грустным. Когда он состарился и умирал, один из его учеников сказал:

– Мы поражены Вами. Почему Вы никогда не грустите? Как Вам это удается?

На что мудрец ответил:

– Когда-то, когда я был молодым, я спросил об этом же у своего наставника. Мне было семнадцать лет, а я уже был несчастным. Мой наставник был стар, ему было семьдесят, а он сидел под деревом и был счастлив. И он сказал мне: «Когда-то я был таким же печальным, как ты. И вдруг меня осенило: ЭТО ЖЕ МОЙ ВЫБОР, МОЯ ЖИЗНЬ! И с тех пор, просыпаясь, я каждый раз спрашиваю себя: «Ну, что ты выберешь сегодня, печаль или радость?» И всегда получается так, что я выбираю радость!»

Давайте будем с Вами мудрецами, которые помогут детям быть жизнестойкими и выбирать радость!

## **ЗАНЯТИЕ 4. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ**

Продолжительность – 2 часа.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ТОНКАЯ БУМАГА»**

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** формирование представления о сходствах и различиях людей при восприятии одной и той же информации, активизация на дальнейшую работу по программе.

**Материалы:** тонкие листы А4 (тонкая писчая) по числу участников группы.

### **Ход работы**

Тренер раздает каждому участнику по тонкому листу бумаги формата А4 и озвучивает инструкцию:

- закройте глаза;
- все действия, которые я попрошу делать, вы делаете молча, не задавая дополнительных вопросов и не открывая глаза;
- возьмите листок за два верхних угла прямо перед собой;
- внимательно слушайте инструкцию.

Задание:

- сложите листок пополам;
- разгладьте место сгиба;
- вырвите клочок бумаги из центра;
- снова сложите листок пополам.

Повторите процедуру 4–5 раз.

Когда у участников группы останутся маленькие, многократно сложенные листки, тренер разрешает открыть глаза, развернуть листы и показать всей группе, что получилось.

Тренер задает участникам вопросы:

*У всех ли одинаковые листки?*

*Чем отличаются листки?*

*В чем листки похожи?*

*Как вы думаете, почему они разные? (В чем психологический смысл задания?)*

Подведите к выводу, что каждый человек уникален, этим он представляет ценность для других. Каждый в силу разных причин по-своему реагирует на события в его жизни. Один при расставании с любимой девушкой переживает эту ситуацию так, как в строчках из песни: «...если к другому уходит невеста, то неизвестно, кому повезло». Другой в этой же ситуации потеряет смысл жизни, ему потребуется поддержка и внимание тех, кто рядом.

## **ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ** **«ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО** **ПОВЕДЕНИЯ»**

**Время проведения:** 20 минут.

**Цель:** закрепление представлений о мотивах, факторах и маркерах суицидального поведения подростков.

**Материалы:** лист флипчарта с результатами мозгового штурма, проведенного на втором занятии «Что толкает подростка на отчаянный шаг? Какие мотивы?», и чистый лист «Внешние и внутренние факторы».

### **Ход работы**

Тренер предлагает группе вспомнить второе занятие и посмотреть, какие ответы давала группа на вопросы проведенного мозгового штурма: «Что толкает подростка на отчаянный шаг? Какие мотивы?». После чего тренер предлагает в дискуссии обобщить ответы и разделить их на внешние и внутренние факторы, подталкивающие подростка к самоубийству. На листе флипчарта фиксирует предложения участников группы. Важно, чтобы прозвучали и были разобраны в ходе дискуссии указанные ниже позиции.

Внешние (в основе лежат сложности взаимодействия в социуме)	Внутренние (в основе – индивидуальные психологические особенности личности, актуальное состояние)
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>конфликтные отношения в семье</b> (отсутствие внимания, взаимопонимания, жесткий контроль и повышенные требования со стороны родителей, игнорирование интересов и потребностей ребенка, жестокое обращение с детьми);</li> <li>– <b>конфликтные отношения со сверстниками</b> (отсутствие друзей, переживание буллинга (травли), невозможность общения с референтной группой сверстников, безответная любовь);</li> <li>– <b>конфликтные отношения с педагогами</b> (отсутствие уважения к личности ребенка со стороны учителей, педагогов, тренеров, жесткость требований и правил, а также повышенная строгость и суровость применяемых наказаний);</li> <li>– <b>тяжелые жизненные обстоятельства</b> (связанные с потерей значимых лиц, прежнего образа жизни, а также собственного здоровья (в связи с заболеванием, травмами));</li> <li>– <b>информационное воздействие</b> (влияние мистической литературы, компьютерная зависимость, игромания, воздействие сайтов, пропагандирующих суициды и т.п.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>неадекватная самооценка;</b></li> <li>– <b>изоляция, переживания одиночества</b> (переживание ненужности, покинутости друзьями, парнем/девушкой, родителями, окружающими («я никому не нужен», «я совсем один», «никто меня не понимает»);</li> <li>– <b>переживание горя, потери</b> (близких, прежнего социального положения, смысла собственной жизни);</li> <li>– <b>низкая толерантность к эмоциональным нагрузкам</b> (особенности нервной системы, состояния здоровья, эмоциональное состояние);</li> <li>– <b>переживание беспомощности</b> («...не могу ничего сделать...»), <b>безнадежности</b> («у меня ничего не получится», «...ничего не исправить»), <b>чувства вины</b> («...все случилось из-за меня», «...это я виноват...»), <b>собственной незначимости</b> («я плохой, лучше бы меня не было...», «...какая разница, есть я или меня нет...»);</li> <li>– <b>подростковый и юношеский максимализм</b> (только этот способ поможет, больше ничего);</li> <li>– <b>несформированность перспективы будущего</b> (жизнь «здесь и сейчас», без конкретных планов на будущее, мечты о котором могли бы удержать);</li> <li>– <b>отсутствие осознанного понимания смерти</b></li> </ul>

Тренер обобщает дискуссию и напоминает о том, что группа уже хорошо владеет информацией о маркерах суицидального поведения, о факторах и о возрастной специфике поведения.

Итак, у нас появилось подозрение, что делать?

Тренер выслушивает ответы и обобщает.

Мы будем с вами рассматривать и планировать шаги, но сегодня я хочу обсудить с вами один из шагов, который доступен классному руководителю,

педагогу. Речь идет о педагогической диагностике, о тех диагностических инструментах, которые доступны педагогу, и он может их использовать, если рядом нет психолога.

## **ПРАКТИКА ЗАПОЛНЕНИЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ РИСКА СУИЦИДА**

(по методике в модификации для подростков Л.Б. Шнейдера)

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** научить работать с бланком «Карты рисков суицида» и анализировать результат.

**Материалы:** бланки с методикой на каждого участника (Приложение № 3).

**ВАЖНО!** Почему знакомство с диагностическим инструментарием, доступным для педагогов, мы начинаем с методики «Карта риска суицида» в модификации Л.Б. Шнейдера? Это связано с тем, что даже при достаточно высоком уровне информированности о маркерах и факторах педагоги часто теряются в формулировке своих опасений, не могут определить для себя полную картину в ситуации риска. Практика по заполнению данной карты дает педагогам инструмент, которым можно воспользоваться как подсказкой. Это своего рода шпаргалка для педагога, классного руководителя. В то же время — это хороший материал для определения траектории дальнейшей коррекционной работы по выявленным маркерам.

### **Ход работы**

Тренер раздает участникам бланки методики и дает пояснение, что это по сути выполнение предыдущего упражнения с обозначением факторов, которые сигнализируют о том, что ребенок находится в опасности.

Так как методика является индивидуальной, тренер предлагает каждому участнику вспомнить любого из обучающихся его класса и заполнить эту карту на него. Лучше, если это будет тот из подростков, кто по каким-либо причинам вызывает тревогу.

Педагоги самостоятельно работают с бланками. Тренер помогает подвести итог. Затем участники по желанию делятся результатами и выводами.

Тренер подводит итог: выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение, необходимо обязательно обратиться к психологу за квалифицированной помощью.

### **УПРАЖНЕНИЕ-ЭНЕРГИЗАТОР «ВЕТЕР ДУЕТ»**

**Время проведения:** 5 минут.

**Цель:** получить больше информации друг о друге, уточнить включенность участников в профилактическую деятельность.

### **Ход работы**

Участники садятся в кругу так, чтобы не было свободных мест. Тренер говорит о том, что каждая его фраза будет начинаться со слов: «Ветер дует на тех, кто...» После чего называется признак, который может подходить нескольким участникам группы, например: «Ветер, дует на тех, у кого дома живет кошка». Все участники, которым подходит данная характеристика, должны быстро встать и занять любое освободившееся место. На свой стул, если ты встал не один, садиться нельзя.

В начале игры тренер дает в качестве продолжения фразы с признаками, не относящимися к теме тренинга, общие и часто встречающиеся.

Например:

*...у кого дома живет кошка;*

*...кто летом ездит на дачу;*

*...кто читает художественную литературу перед сном.*

Далее даются фразы, позволяющие определить общий уровень понимания вопросов профилактики. Давать их лучше вперемешку с произвольными вопросами:

*...кто мониторит страницы учеников в социальных сетях;*

*...кто любит яблоки;*

*...кто имеет опыт работы ведения профилактических программ;*

*...кто родился зимой;*

*...кто боится работать с «трудными» подростками;*

*...кто умеет водить машину;*

*...кто проводит диагностику девиантного поведения в своем классе;*

*...на тех, кто учится на тренинге «Я выбираю жизнь!».*

После игры проводится рефлексия. Тренер задает группе вопросы:

1. На что направлена эта игра?

2. Что отметили?

Игра дает возможность не только сплотить группу, снять усталость, но и оценить опыт включенности группы в профилактическую деятельность. Так возникает повод для дискуссии и для перехода к следующей лекции.

## **МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ВЫБОР ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ»**

**Время проведения:** 25 минут.

Суициды представляют реальную угрозу для подрастающего поколения, а значит и угрозу для нашего общества. Задача взрослых – предотвратить беду, разглядеть ее на этапе формирования, а это возможно при равнодушном отношении и при наличии эффективных инструментов.



Часть инструментов раннего распознавания содержится в диагностических методиках прогнозирования риска на раннем этапе.

Возможно, возникнет вопрос о том, что диагностикой должен заниматься психолог. Да, безусловно, психодиагностика – это поле деятельности психолога. И при малейшем подозрении на риск педагог или классный руководитель должны обратиться к педагогу-психологу. Но бывают ситуации, когда специалиста нет рядом, когда важно разобраться в своих опасениях, да и просто проработать ситуацию в классе. Мы не будем разбирать сложные психодиагностические методики, но ряд методик, доступных для педагога, вы сможете взять в свою копилку.

Сегодня нет универсальной психодиагностической методики для определения суицидального риска у детей и подростков. Для изучения мотивов, предрасположенностей и склонностей к суицидальному поведению специалисты применяют широкий спектр психодиагностических методов. Самыми распространенными являются тестовые методики, опросники, анкеты. Специализированные опросники, предназначенные для оценки суицидального риска, делят на две группы: первая – методики, включающие относительно прямые вопросы о наличии суицидальных мыслей и переживаний; вторая – опросники, выявляющие индивидуальные личностные факторы, наиболее тесно связанные с высокой вероятностью совершения суицида.

Большая часть опросников ориентирована на индивидуальную работу с подростком и не дает охватить большое количество участников, а значит затратные по временным и человеческим ресурсам, особенно для образовательных организаций с большим количеством обучающихся.

Мы подготовили чек-лист с диагностическим инструментарием, который позволяет проводить как индивидуальные, так и групповые замеры, а также не требует больших временных затрат (Приложение № 4).

Тренер предлагает познакомиться с чек-листом и дает комментарий по предложенным диагностическим инструментам. В таблице дана информация о возрастной категории участников, цели диагностики и возможной форме проведения. Первые три методики предназначены для заполнения педагогом по результатам наблюдения за обучающимися. Далее представлены методики с возможным индивидуальным или фронтальным замером.

## **ПРАКТИКА РАБОТЫ С**

### **«ОПРОСНИКОМ ДЕТСКОЙ ДЕПРЕССИИ» (CDI), М. Ковач**

**ВАЖНО!** Тренер может предложить участникам выбрать для практики любую методику. Мы предложили наиболее сложную, для того чтобы снять страх и попрактиковаться в работе с диагностическим инструментарием.

**Время проведения:** 30 минут.

**Цель:** познакомить со спецификой проведения диагностического замера по методике САН (САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ), снять опасения в работе с диагностическим материалом.

**Материалы:** бланки с методикой на каждого участника (Приложение № 5).

Тренер просит участников группы вспомнить любого из обучающихся их класса и попробовать заполнить бланк от его имени, обязательно уточняя, что полученный результат отражает всего лишь видение педагога. Для истинной информации бланк должен заполнять сам подросток и только за самого себя.

### **РЕФЛЕКСИВНАЯ ОЦЕНКА ЗАНЯТИЯ**

**Время проведения:** 10 минут.

Тренер просит участников группы провести краткую рефлекссию полученного опыта, предлагая завершить фразы:

*Самое интересное, что я узнал на этом занятии...*

*Думаю, что знания, полученные на этом занятии, помогут мне...*

Тренер подводит итог. Предлагает в качестве домашнего задания по желанию провести одну из предложенных методик диагностики в своем классе. Результаты обработать вместе.

Тренер отмечает, что вовремя проведенная диагностика может помочь нам предотвратить беду. Закончить встречу можно притчей «Море звезд».

### **ЗАВЕРШАЮЩАЯ ПРИТЧА**

#### **«МОРЕ ЗВЕЗД»**

**Время проведения:** 5 минут.

Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке – миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

– Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? – спросил человек, подходя ближе.

– Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, – ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

– Но это же просто глупо! – закричал человек. – Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

– Нет, мои попытки изменят очень много... для этой звезды.

Тогда человек тоже поднял звезду и бросил ее в море. Потом еще одну. К ночи на пляже было множество людей, каждый из которых поднимал и бросал в море звезду... Когда встало солнце, на пляже не осталось ни одной спасенной звезды.

## **ЗАНЯТИЕ 5. КОМАНДНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ**

Продолжительность – 2 часа.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Время выполнения:** 10 минут.

Тренер напоминает основные тезисы предыдущего занятия и начинает новую встречу со ставших уже традиционными вопросов:

1. Что вам запомнилось из нашей прошлой встречи?
2. Попробовали ли вы провести диагностику в вашем классе? Какие трудности возникли? Какой выбрали инструментарий?

Тренер подводит итог и отмечает, что, конечно, проводить диагностику лучше вместе с педагогом-психологом, а еще лучше работать командой и понимать, что ты не один борешься за каждого ребенка.

### **УПРАЖНЕНИЕ «БОМБА»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** формирование представления о необходимости командного сопровождения ребенка, оказавшегося в «зоне риска».

**Материалы:** мяч и кольцо, которое чуть меньше по диаметру, чем сам мяч; к кольцу вперемешку привязаны веревочки разной длины (от 10 см до 1,5 м). Врезовочек столько, сколько участников тренинга.

#### **Ход работы**

Тренер просит каждого участника взять одну веревочку и натянуть ее, после чего помещает на кольцо мячик и предлагает группе донести его от одного края аудитории до другого, а затем вынести через дверной проем и занести обратно. Участвовать должны все. Если мяч падает, группа начинает путь из исходной точки.

После завершения игры участники обсуждают, что мешало или помогало выполнить задание, был ли в группе человек, который взял на себя ответственность за всю команду.

Тренер подводит группу к мысли о том, что сопровождение ребенка – это командная работа всего коллектива, что у каждого члена коллектива своя роль, своя приближенность к ребенку, свои точки соприкосновения, собственная зона ответственности. При наличии слабого звена в команде достичь цели будет очень сложно. Те, у кого в руках короткие веревочки, – это специалисты ближнего круга, но были и те, кто находился на большом отдалении. Кто они?

Подготовка коллектива не сводится только к подготовке узкопрофильных специалистов, работающих с ребенком. Когда ребенок идет в столовую, гардероб или любую другую часть школы, мы должны обеспечить ему безопасную социально-психологическую среду. А это значит, что включение касается абсолютно всех – от вахтера и работника столовой до руководителя образовательной организации.

### **МИНИ-ЛЕКЦИЯ «КОМАНДА СПЕЦИАЛИСТОВ»**

**Время проведения:** 20 минут.

Ожидаемый нами положительный результат в любой деятельности возможен при едином понимании, а соответственно – едином включении в решение проблемы всей команды специалистов. Для того чтобы снизить и минимизировать риски суицида, в образовательной организации важно выстроить командную работу специалистов. Основная ответственность за организацию деятельности по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся группы суицидального риска в образовательной организации возлагается на заместителя директора, курирующего воспитательную работу. Почему именно на него? Потому что, будучи членом администрации, именно он может обеспечить планирование, взаимодействие, контроль и многие другие функции, необходимые для взаимодействия всех участников профилактики.

Тренер знакомит участников с понятием «консилиум», хорошо раскрытом в Распоряжении Министерства просвещения РФ от 9 сентября 2019 г. N P-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации».

Тренер напоминает о тех выводах, которые уже были сделаны участниками в ходе тренинга, и говорит, что именно консилиум позволяет объединить усилия всех специалистов образовательной организации (а при необходимости и внешних), заинтересованных в успешном обучении и полноценном развитии детей. Консилиум помогает рассмотреть маркеры суицидальных рисков (любой девиации), наметить целостную программу индивидуального сопровождения обучающегося, распределить обязанности между специалистами.

Консилиум создается в целях комплексного обеспечения оптимальных условий обучения, развития, социализации и адаптации обучающихся посредством психолого-педагогического сопровождения.

Задачи консилиума:

– выявление трудностей в освоении образовательных программ, особенностей в развитии, социальной адаптации и поведении обучающихся для последующего принятия решений об организации психолого-педагогического сопровождения;

– разработка рекомендаций по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся;

– консультирование участников образовательных отношений по вопросам актуального психофизического состояния и возможностей обучающихся, содержания и оказания им психолого-педагогической помощи, создания специальных условий получения образования;

– контроль за выполнением рекомендаций ППк.

Обязательными участниками консилиума являются заместитель руководителя образовательной организации (председатель), заместитель председателя ППк (определенный из числа членов ППк при необходимости), педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, социальный педагог,

секретарь ППк (определенный из числа членов ППк). Таким образом, консилиум объединяет людей, ответственных за успешное обучение и развитие ребенка.

При отсутствии в образовательной организации педагога-психолога, рекомендуется привлечение психолога из других образовательных организаций (в том числе специалистов ППМС-центров).

Следует отметить, что в выявлении и сопровождении детей группы суицидального риска должны быть задействованы следующие специалисты:

- администрация образовательной организации (заместитель директора по воспитательной работе);

- педагоги образовательной организации (классные руководители, учителя, воспитатели);

- психологи (педагоги-психологи образовательной организации и/или других учреждений);

- социальные педагоги.

Проанализируем функции специалистов более подробно.

### **1. Руководитель образовательной организации:**

- осуществляет контроль за обеспечением психолого-педагогического сопровождения обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС, а также требованиями к ОО в части охраны здоровья обучающихся;

- обеспечивает психологическую безопасность образовательной среды;

- создает условия для системного взаимодействия специалистов школьной психолого-педагогической службы, в частности в вопросах профилактики суицидальных рисков среди несовершеннолетних;

- обеспечивает повышение психологической компетентности педагогов общеобразовательной организации в вопросах профилактики суицидального поведения несовершеннолетних (наш тренинг, КПК, семинары);

- оперативно реагирует на поступивший сигнал о возникшей ситуации потенциального суицидального риска среди обучающихся и обеспечивает взаимодействие всех субъектов системы профилактики для решения проблемы;

- гарантирует соблюдение норм психолого-педагогической этики в коллективе.

### **2. Заместитель руководителя общеобразовательной организации:**

- осуществляет контроль за планированием и организацией деятельности педагогических работников ОО в сфере профилактики суицидального риска;

- обеспечивает координацию и контроль взаимодействия субъектов системы профилактики с ОО по вопросам профилактики суицидальных рисков;

- обеспечивает повышение компетентности родителей/законных представителей в вопросах профилактики суицидальных рисков среди обучающихся;

– отслеживает наличие индивидуальных планов работы педагогов с обучающимися группы суицидального риска и контроль за их исполнением.

### **3. Классный руководитель:**

– своевременно выявляет совместно с педагогом-психологом, социальным педагогом обучающихся группы суицидального риска;

– составляет совместно с педагогом-психологом, социальным педагогом индивидуальный план работы по профилактике суицидального риска среди выявленных обучающихся;

– наблюдает и контролирует психоэмоциональное состояние несовершеннолетних, входящих в группу суицидального риска;

– осуществляет совместно с социальным педагогом патронаж семей, обучающихся группы суицидального риска;

– осуществляет контроль за организацией досуга несовершеннолетних группы суицидального риска;

– своевременно привлекает специалистов системы профилактики с целью организации и проведения информационно-просветительской работы с родителями по вопросам профилактики суицидального риска, а также с педагогами по вопросам организации работы с несовершеннолетними, входящими в группу суицидального риска;

– проводит классные часы и/или групповых занятий для улучшения психологического климата в классе (при методической поддержке психолога);

– обеспечивает первичное выявление детей группы риска и направление их к психологу-педагогу и/или в профильные психолого-психиатрические организации (совместно с педагогом-психологом).

### **4. Педагог-психолог:**

– проводит исследования по выявлению показателей суицидального риска среди обучающихся с использованием психодиагностического инструментария, отобранного в соответствии с возрастными особенностями обследуемого класса и учетом поставленных задач;

– предоставляет развернутый анализ результатов психодиагностики выраженности показателей суицидального риска среди обучающихся;

– составляет адресные психологические рекомендации на основе результатов психодиагностики для заместителя руководителя по воспитательной работе, классного руководителя, учителей-предметников, родителей;

– вносит данные по выявленным несовершеннолетним в соответствующий банк данных;

– знакомит педагогический коллектив образовательной организации с результатами диагностики и планирует соответствующую деятельность педагогов с учетом полученных данных;

– организует и проводит профилактическую и психокоррекционную работу на основе результатов психодиагностики (с учетом возрастных

особенностей и использованием различных актуальных для данной возрастной группы форм работы);

- участвует в разработке программ, направленных на формирование жизнестойкости, ценностного отношения к здоровью и жизни среди обучающихся;

- ведет соответствующую аналитическую отчетность с оценкой эффективности проведенной работы с группой риска и их семьями, отслеживает динамику.

#### **5. Социальный педагог:**

- выявляет совместно с педагогами образовательной организации обучающихся группы суицидального риска из числа семей, находящихся в социально-опасном положении, а также семей, попавших в трудную жизненную ситуацию;

- вносит данные по выявленным несовершеннолетним в социальный паспорт класса и школы;

- оказывает консультационную и социальную поддержку по различным вопросам (в том числе профилактики суицидального поведения) семьям, находящимся в социально-опасном положении и попавшим в трудную жизненную ситуацию;

- ведет совместно с классными руководителями патронаж семей;

- участвует в разработке программ, направленных на формирование ценностных ориентаций здорового образа жизни среди обучающихся, здоровой психологической атмосферы в учреждении, модели взаимодействия семьи и школы.

#### **6. Учитель-предметник:**

- наблюдает и контролирует психоэмоциональное состояние несовершеннолетних, входящих в группу суицидального риска, и своевременно информирует классного руководителя или другого специалиста системы профилактики в образовательной организации об изменениях поведения обучающихся, вызывающих тревогу, настороженность и опасения;

- формирует у обучающихся понятия ценности человеческой жизни, смысла жизни в рамках изучения предмета (например, в ходе обсуждения произведений, авторов, биографии ученых и т.д.);

- соблюдает нормы психолого-педагогической этики в коллективе.

#### **7. Медицинский работник:**

- выявляет обучающихся, которые могут потенциально попасть в группу риска в связи с имеющимися или возникшими тяжелыми проблемами с состоянием здоровья;

- своевременно информирует классного руководителя или другого специалиста службы профилактики в образовательной организации о возникших предположениях в изменении поведения несовершеннолетних.

#### **8. Библиотечный работник:**

– организует тематические выставки литературы для разных категорий субъектов системы профилактики образовательной организации, касающейся вопросов профилактики суицидального поведения несовершеннолетних;

– своевременно информирует классного руководителя или другого специалиста службы профилактики в образовательной организации о заинтересованности обучающихся в литературе суицидальной тематики (возникновение вопросов у школьников о том, каких авторов почитать, где найти книги, куда обратиться и т.д.).

В свою очередь, другие работники образовательной организации в рамках выполнения своей должностной деятельности также могут наблюдать какие-либо изменения в поведении несовершеннолетних, на которые стоит обратить внимание, проинформировать классного руководителя, педагога-психолога.

**ВАЖНО!** Тренер должен донести до участников группы, что в работе с группой суицидального риска все субъекты образовательного процесса должны знать, что **образовательная организация не имеет права:**

1. Бездействовать при поступлении сигнала о риске суицида у обучающегося.

2. Скрывать, замалчивать попытки суицида среди несовершеннолетних, не сообщать своевременно о произошедшем в соответствующие органы.

3. Содействовать педагогическим работникам в случае применения ими недопустимых методов воспитания (психологическое давление, физическое насилие).

4. Не обеспечивать своевременное и объективное расследование суицидальной попытки согласно поступившему сообщению.

5. Работать односторонне, не привлекая социальных партнеров в вопросах предупреждения суицидального поведения в образовательной среде.

6. Самостоятельно ставить диагноз обучающемуся о наличии психического отклонения или расстройства (этим занимаются специализированные учреждения и органы).

### **УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ КОМАНДА»**

**Время проведения:** 5 минут.

**Цель:** сформировать четыре микрогруппы для дальнейшей работы.

#### **Ход работы**

Тренер приглашает трех участников в центр круга и спрашивает каждого из них: «Кого бы вы взяли с собой в поход? И почему?» Участники выбирают по одному человеку из группы в свою команду и объясняют, почему сделали такой выбор.

Тем, кого выбрали, тренер задает вопрос: «Кому бы вы доверили расчет продуктов для похода?» И они так же выбирают по одному участнику из группы.



Далее процедура повторяется до тех пор, пока вся группа не разобьется на четыре команды. Каждый новый выбор совершает новый участник микрогруппы. Вопросы могут быть разные, главное, чтобы они так или иначе касались доверия и командного взаимодействия. Например, «Кому вы доверите выбор маршрута?», «Кто будет отвечать за психологический комфорт группы?», «Кому доверите финансы?», «Кому доверите тайну?» и т.д.

Когда останется несколько человек, которых не выбрали, тренер предлагает им самим выбрать для себя группу.

## **РАБОТА В МИКРОГРУППАХ «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СОПРОВОЖДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО»**

**Время выполнения:** 40 минут.

**Цель:** формирование навыка командного взаимодействия при составлении программы сопровождения несовершеннолетнего с выявленными маркерами суицидального поведения.

**Материалы:** 4 кейса, бланки с шаблоном «Индивидуальная программа сопровождения несовершеннолетнего, нуждающегося в психолого-педагогической помощи» (Приложение № 6).

### **Ход работы**

Тренер предлагает каждой группе внимательно изучить содержание полученных кейсов и обсудить:

- маркеры суицидальных рисков;
- специфику возраста;
- возможный диагностический инструментарий;
- что является ресурсом внешним и/или внутренним;
- шаги специалистов ОО.

Для удобства группам предлагают поработать с бланками шаблонов «Индивидуальная программа сопровождения несовершеннолетнего, нуждающегося в психолого-педагогической помощи» (Приложение №6).

**ВАЖНО!** Тренер отмечает, что обязательных или утвержденных шаблонов нет. Поэтому участники вправе дополнить или убрать лишний, на их взгляд, элемент, но обязательно обосновать свое решение.

Каждая группа представляет итоги своей работы. Остальные участники дополняют.

**Кейс № 1.** Андрей учится в 11 классе. Живет вдвоем с мамой. Отец ушел из семьи, когда Андрей еще ходил в детский сад. Учеба дается подростку тяжело, но он всегда стремился быть хорошистом. У мальчика хорошие отношения с педагогами, но дома с мамой часто бывают конфликты. Мама требует от сына соблюдать порядок в его комнате, быть более

аккуратным и опрятным внешне. Андрей со страхом задумывается о своем будущем: он боится не сдать ЕГЭ и не поступить в вуз, считает, что мама его не понимает и придирается к нему. Перестал спать по ночам: делает уроки. Успеваемость в школе упала, поскольку он сонлив, ему сложно стало сосредоточивать внимание, успевать за темпом работы в классе. Стал опаздывать на первый урок. Социальный педагог уже неоднократно делала ему замечания по поводу опозданий в школу, в ответ на которые подросток демонстрировал бурные эмоциональные реакции: возмущается со слезами на глазах, что он не специально и что все к нему придираются. После этого он несколько дней не ходил в школу.

**Кейс № 2.** Рома учится в 9 классе. Два года назад по общему решению с матерью он переехал в город к бабушке, чтобы учиться в гимназии со специальным уклоном и готовиться к поступлению в вуз. У него неполная семья – мать и бабушка, отца, сестер и братьев нет. Материальное положение достаточно тяжелое, денег хватает только на еду и самые необходимые нужды. Недавно произошла трагедия: погибла его мама. Рома очень любил ее, все старался сделать для того, чтобы она радовалась. Он отлично учился, а также имел дополнительный заработок, раздавал листовки несколько раз в неделю, чтобы быть хоть немного финансово независимым. Теперь его учеба сошла на нет, он не хочет учиться, бросил заработок, домой не ездит. Бабушка волнуется за него, но он не разговаривает с ней. Прийдя домой, сидит, закрывшись в комнате. С друзьями-одноклассниками встречаться не хочет, говорит, что ему нужно побыть одному. К Вам, как к классному руководителю, обращается бабушка Ромы с просьбой поддержать его и проследить, чтобы он не сделал ничего плохого.

**Кейс № 3.** Мальчик Тимофей, 7 лет, живет в деревне, в отдаленной местности. Его отец умер от СПИДа, когда Тимофеем было 4 года. Мать – ВИЧ-положительная. Из-за недостатка финансовых средств и отдаленности ближайшего медицинского учреждения ей не предоставлялась необходимая информация и услуги профилактики передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку. В результате Тимофей родился ВИЧ-положительным. У Тимофея три старших брата. Они не инфицированы ВИЧ. Тимофей прекрасно учится в школе, несмотря на то, что периодически болеет. В последнее время учитель стала обращать внимание на рисунки Тимофея. Они все с изображением похорон. На ее вопрос, почему он это рисует, мальчик ответил, что всем будет лучше, если он умрет, что ему все равно долго не прожить.

**Кейс № 4.** Ирине 16 лет. Считает себя «толстой и некрасивой». В класс пришла недавно, отношения с одноклассниками ровные, но особой дружбы не складывается. Есть одна подруга, видятся редко. Увлекается мистикой, в свободное время слушает депрессивную музыку.

**ВАЖНО!** Во время работы групп тренер активно включается в их деятельность. Необходимо поддержать группу в поиске ресурсов.

По результатам работы у участников формируется понимание схемы составления программы сопровождения. В результате практической работы участники получают возможность отработать механизм составления «Индивидуальной программы сопровождения несовершеннолетнего, нуждающегося в психолого-педагогической помощи».

### **УПРАЖНЕНИЕ-ЭНЕРГИЗАТОР «АТОМЫ-МОЛЕКУЛЫ»**

**Время проведения:** 5 минут.

**Цель:** снять усталость, повысить психоэмоциональное состояние, сблизить участников группы.

#### **Ход работы**

Участники – «атомы». Каждому присваивается номер. Тренер задает температуру (от минусовой до плюсовой), участники двигаются согласно заданной температуре (например, «атомы»  $t + 100$  бегают). Время от времени тренер хлопает в ладоши и произносит слово «молекула», называя 3–4 номера (например: «Молекула 3, 5, 15»). При этом участники из заданного числа «атомов» должны собраться в «молекулу». Можно усложнить задание и просить объединиться в молекулы по три коленями, или по пять – локтями.

### **ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ**

#### **«ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ»**

**Время выполнения:** 15 минут.

**Цель:** закрепление информации о деятельности специалистов образовательной организации в ситуации подозрения суицидальных намерений у подростка.

#### **Ход работы**

Тренер предлагает группе обсудить специфику организации социально-психолого-педагогической работы с детьми и подростками, склонными к суициду.

- Какие шаги следует предпринять?
- Какие необходимо создать условия для профилактики суицидального риска в подростковой среде?
- Как вести себя с суицидальными учащимися в школе?

**ВАЖНО!** Тренер обобщает ответы участников дискуссии и подводит к тому, чтобы прозвучали следующие высказывания:

- информировать родственников подростка о суицидальной опасности или действиях;
- обеспечить непрерывного наблюдения за подростком как в школе, так и в семье;

– привлечь для консультации детского психиатра или психотерапевта (с согласия родителей или официальных опекунов).

**ВАЖНО!** Тренер делает акцент на том, что, если педагог почувствовал, что подросток находится в стадии риска, самое лучшее, что педагог может сделать, это не заниматься этим один на один. В работу должны быть вовлечены другие люди (родители, родственники, специалисты службы охраны психического здоровья – детские психиатры, психотерапевты, психологи).

### **РЕФЛЕКСИВНАЯ ОЦЕНКА ЗАНЯТИЯ**

**Время проведения:** 10 минут

Тренер просит участников группы провести краткую рефлексию полученного опыта, предлагая завершить фразы:

*Самое интересное, что я узнал на этом занятии...*

*Думаю, что знания с этого занятия помогут мне ...*

Тренер подводит итог. Закончить встречу можно притчей «Четыре свечи».

### **ЗАВЕРШАЮЩАЯ ПРИТЧА «ЧЕТЫРЕ СВЕЧИ»**

**Время проведения:** 5 минут.

Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли... Было так тихо, что слышалось, как они разговаривают.

Первая сказала:

– Я СПОКОЙСТВИЕ. К сожалению, люди не умеют меня сохранить. Думаю, мне не остается ничего другого, как погаснуть!

И огонек этой свечи погас.

Вторая сказала:

– Я ВЕРА. К сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому нет смысла мне гореть дальше.

Едва она произнесла это, как подул легкий ветерок и загасил свечу.

Очень опечалившись, третья свеча сказала:

– Я ЛЮБОВЬ. У меня нет больше сил гореть дальше. Люди не ценят меня и не понимают. Они ненавидят тех, которые их любят больше всего – своих близких.

И эта свеча вскоре угасла.

Вдруг в комнату зашел ребенок и увидел три потухшие свечки. Испугавшись, он закричал:

– Что вы делаете! Вы должны гореть – я боюсь темноты!

Произнеся это, он заплакал. Взволнованная этим, четвертая свеча сказала:

– Не бойся и не плачь! Пока я горю, всегда можно зажечь и другие три свечи. Я НАДЕЖДА!

**Вывод:** педагог должен давать надежду ребенку, даже когда тому кажется, что нет любви, спокойствия и веры. Один педагог, давший ребенку лучик надежды, это рука помощи, а команда специалистов – это уже настоящая опора и защита.

## ЗАНЯТИЕ 6. ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА

Продолжительность – 2 часа.

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Время выполнения:** 10 минут.

Тренер напоминает основные тезисы предыдущего занятия и начинает новую встречу со ставших уже традиционными вопросов:

1. Что вам запомнилось из нашей прошлой встречи?
2. Какие наблюдения за обучающимися Вашего класса стали для вас неожиданными?

Тренер подводит итог и отмечает, что прошлая встреча была посвящена работе команды при обнаружении подозрения на суицидальные намерения со стороны подростка.

Скажите, что сегодня разговор будет более сложным, так как речь пойдет о завершённом суициде и о действиях коллектива образовательной организации в сложившихся условиях.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПАУТИНА»

**Время проведения:** 30 минут.

**Цель:** визуализировать представления педагогов о психоэмоциональных трудностях, которые может испытывать подросток при нарушении адаптационных механизмов, социальном отчуждении, равнодушии взрослых.

**Оборудование:** моток белых ниток (ирис), ножницы, стул.

**ВАЖНО!** Данное упражнение нельзя проводить с детьми и подростками! Кроме того, на роль главного героя следует приглашать только психологически сильную, жизнестойкую личность из числа участников тренинга. Оно не нанесет вреда при его точном проведении и соблюдении психологической безопасности.

### Ход работы

Тренер предлагает одному из участников группы сыграть роль подростка. Этот участник садится на стул, а остальные становятся вокруг него. Тренер держит в руках клубок с нитками и, передав одному из участников группы свободный конец клубка, просит назвать любую из причин, которая могла толкнуть подростка на отчаянный шаг. После названной причины обматывает участника, сидящего в центре и

представляющего подростка, веревкой и протягивает клубок следующему участнику круга. Таким образом, каждый участник группы, за исключением сидящего в центре, высказывает свой вариант причин формирования отчаяния у подростка. Каждый раз после высказанного варианта участник передает клубок дальше по кругу, оставляя край нитки у себя. И каждый раз, перед тем как передать клубок дальше, тренер как бы опутывает «паутиной» участника, сидящего в центре круга, пока тот не сможет пошевелиться.

После того как группа завершит озвучивание причин, способствующих формированию разрушающего психоэмоционального состояния, тренер предлагает перейти к обсуждению первой части упражнения.

Первые вопросы у тренера обращены к участнику, игравшему роль подростка:

1. Какие чувства, мысли, эмоции вы испытывали в ходе проведения упражнения?
2. Что хотелось (хотелось ли?) сказать/сделать в ходе упражнения?
3. Что чувствуете по завершении упражнения?

Вопрос к участникам:

1. Какие у вас возникли чувства?
2. Что чувствовали по отношению к участнику, игравшему роль подростка?
3. Как менялись ваши чувства во время игры?

Опутанный паутиной социального отчуждения, равнодушия близких, конфликтами, зависимостями и другими рисками подросток чувствует себя беззащитным, обиженным, загнанным в тупик.

После обсуждения необходимо распутать участника, игравшего роль подростка. Для этого тренер предлагает участникам вспомнить, что каждый из них назвал из причин, затем постараться самостоятельно дать опровержение этой причине или перевести ее в позитивное русло. Если участник затрудняется, то тренер и группа помогают. Участники по очереди высказываются. А тренер после каждого опровержения срезает ту часть «паутины», в отношении которой была развенчана установка. Срезание «паутины» символизирует избавление от установки и поиск ресурсов, поиск опоры.

Когда все отрицательные установки сняты, тренер освобождает главного героя от оставшихся фрагментов «паутины» и переходит к рефлексии.

### **ВАЖНО!**

По завершении упражнений с ролевыми играми рефлексии необходимо начинать с участников ролевых действий

Первые вопросы тренера снова обращены к участнику, игравшему роль подростка:

1. Что вы чувствуете, после того как вас распутали?
2. Какие чувства, мысли, эмоции вы испытывали в ходе проведения второй части упражнения?

3. Что хотелось (хотелось ли) сказать/сделать в ходе упражнения?

Вопрос к участникам:

1. Какие у вас возникли чувства?
2. Что чувствовали по отношению к участнику, игравшему роль подростка?
3. Как менялись ваши чувства во время игры?

### **ВАЖНО!**

Игра может сильно отразиться на чувствах, переживаниях участников. Поэтому после игры обязательно проводится эмоциональная разгрузка, для того чтобы вывести участников из игровой ситуации. Ее текст может быть таким: «То, что происходило сейчас, было только игрой. Все это было только игрой и закончилось вместе с игрой... и т.д.» После этого участники делятся пережитыми чувствами. Если накал эмоций в группе остается высоким, тренер может сделать небольшой перерыв (5 мин.) или провести упражнение на снятие тревожности. Главное помнить, что для тренера, как и врача главный принцип – не навреди! Если тренер не уверен в своих силах, лучше заменить данную игру просто групповой дискуссией по теме занятия.

**Вывод**, к которому подводит тренер: в силу разных причин некоторые подростки не могут в одиночку противостоять различным жизненным неурядицам. Первоочередная задача школы – ПРОФИЛАКТИКА и недопущение трагедии! Вот почему мы с вами так много говорим о факторах, способствующих формированию суицидальных рисков, о маркерах, о своевременной диагностике и о командном подходе.

Но сегодня поговорим о том, что бывают ситуации, когда случилась беда: установлена попытка суицида или ребенка не удалось спасти.

– Знаете ли вы что делать?

– Должны ли специалисты образовательной организации что-то делать или это уже компетенции других ведомств?

Ответ однозначный – должна! Чтобы не допустить новой беды!

### **Из опыта автора программы!**

Когда я только начинала свой путь педагога-психолога, в первый год моей работы в школе произошел несчастный случай. Погиб одиннадцатиклассник. Это не был суицид. Но трагедия пронеслась по всему городу! Управление образования и руководство образовательной организации приняли решение проститься с погибшим у центрального входа в школу...

Меня, как молодого специалиста, не услышали. Вереница детей, в том числе обучающихся начальной школы, прошла мимо покойного. В вестибюле



школы разместили траурную доску памяти. К ней несли цветы, у нее плакали и оставляли записки.

Следующий после этих событий год был, пожалуй, одним из самых сложных в моей практике. Огромное количество страхов и тревог у обучающихся начальной школы, высокий уровень тревожности у среднего и старшего звена обучающихся, постоянные консультации и коррекционная работа по вопросам суицидальных мыслей. К счастью, трагедий не произошло, но их вероятность была очевидна.

Было и еще несколько фактов, которые заставили меня начать изучать эту тему. Во-первых, я не знала, как вести сопровождение класса, в котором учился подросток, о чем говорить с его одноклассниками. Как поддержать педагогов. Как вести трудные разговор с близким окружением. Как сопровождать сиблингов.

Поэтому, как бы нам ни хотелось избежать этой темы, она возможна, и важно знать, что делать, чтобы не допустить новой беды.

### **МИНИ-ЛЕКЦИЯ «АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ СПЕЦИАЛИСТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ В СЛУЧАЯХ УСТАНОВЛЕНИЯ ФАКТА СУИЦИДА ИЛИ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКИ»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** знакомство участников группы с алгоритмом действий в случаях установления факта суицида или суицидальной попытки.

**Материалы:** бланки на всех участников с «Алгоритм действий специалистов образовательной организации в случаях установления факта суицида или суицидальной попытки» (Приложение № 7) для внесения участниками пометок и комментариев.

#### **Ход работы**

Тренер напоминает участникам группы, что в любой ситуации мы говорим о командном взаимодействии, поэтому и в ситуации попытки или завершеного суицида тоже работаем командой. Более того, согласно Федеральному закону от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основных мерах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», а также согласно ряду региональных документов (например, на территории Саратовской области это Порядок межведомственного взаимодействия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, утвержденный постановлением МКДНиЗП Саратовской области) необходимо обеспечить межведомственное взаимодействие в решении сложившейся ситуации.

Тренер раздает участникам «Алгоритм действий специалистов образовательной организации в случаях установления факта суицида или суицидальной попытки» (Приложение № 7) и проводит подробный анализ данного алгоритма.

### **РАБОТА В МИКРОГРУППАХ «РАБОТА С АЛГОРИТМОМ ДЕЙСТВИЙ В СИТУАЦИИ УГРОЗЫ СУИЦИДА»**



**Время проведения:** 50 минут.

**Цель:** знакомство с алгоритмом действий в ситуации угрозы или попытки суицида.

**ВАЖНО!** Алгоритм предполагает 5 шагов. Каждому из них будет посвящен свой блок работы. Общая работа составит 50 минут.

### Ход работы

Тренер делит группу на четыре подгруппы и знакомит их с алгоритмом действий в ситуации угрозы суицида:

1. Распознать эмоциональную реакцию.
2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости).
3. Обеспечить психологическую поддержку.
4. Обратиться за помощью.
5. Создать безопасную поддерживающую среду.

Желательно выписать все 5 элементов алгоритма на отдельный лист флипчарта.

### Работа в микрогруппах «Шаг 1 – распознаем эмоциональную реакцию подростка при попытке суицида или суицидальных намерениях»

**Цель:** формирование представлений о различных формах проявления эмоций в ситуации стресса и способах конструктивного реагирования на них.

**Материалы:** опорные таблицы эмоциональных реакций и способов реагирования на них.

### Ход работы

Тренер предлагает разобрать этот алгоритм на практике. После чего обращает внимание на первый пункт – распознать эмоциональную реакцию. Что это означает? Какие эмоциональные реакции могут проявиться в ситуации угрозы суицида? Выслушивает ответы и предлагает каждой группе взять по две эмоциональные реакции и поработать с ними, заполнив следующие бланки.

Эмоция – _____			
Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем

В качестве эмоций группам предлагаются следующие варианты:

Группа № 1	Группа № 2	Группа № 3	Группа № 4
------------	------------	------------	------------

истерика	тревога	нервная дрожь	апатия
гнев, агрессия	плач, слезы, печаль	страх	печаль

Завершив работу, каждая группа представляет свое видение по реагированию на ту или иную эмоцию. Тренер раздает опорные таблицы эмоциональных реакций и способов реагирования на них (Приложение № 8) и дает комментарий по каждой реакции.

### **Групповая дискуссия «Шаг 2 – оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)»**

**Цель:** формирование представлений о возможной доврачебной помощи пострадавшему.

#### **Ход работы**

Тренер обращает внимание группы, на то, что второй шаг – это доврачебная помощь. Если Вы оказались рядом в момент происшествия, у Вас может не оказаться времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

- 1) вызвать помощь по телефону 03 (с мобильного телефона – 030, 003);
- 2) попытаться оказать первую доврачебную помощь:
  - остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) – жгут выше раны);
  - при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
  - если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;
  - при отравлении – вызвать рвоту, если человек в сознании;
  - при бессознательном состоянии – следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
  - если пострадавший в сознании, необходимо поддерживать с ним постоянный контакт, психологически не оставляя его одного!

Тренер обсуждает эти действия в групповой дискуссии с участниками тренинга.

### **Самостоятельная работа «Шаг 3 – обеспечить психологическую поддержку»**

**Цель:** формирование представлений мерах психологической поддержки.

#### **Ход работы**

Тренер раздает участникам группы бланки с детализацией шагов по психологической поддержке и просит их заполнить вопросами, фразами, которые будут способствовать снятию напряжения, формированию доверия и безопасности для подростка.

№	ШАГ	НАПОЛНЕНИЕ
---	-----	------------

1.	Проявляем искренний интерес, задаем вопросы	
2.	Даем выговориться	
3.	Говорим, что понимаем его чувства	
4.	Обращаемся к прошлому опыту	
5.	Пытаемся найти решение совместно	
6.	Привлекаем необходимые ресурсы	
7.	Ни в коем случае не оставляем одного	

Тренер предлагает сравнить варианты, предложенные участниками группы, с вариантами из приложения к программе (Приложение № 8). После чего обращает внимание на вспомогательную таблицу из приложения «Что нужно и чего нельзя говорить подростку».

<b>Если вы слышите</b>	<b>Обязательно скажите</b>	<b>НЕ говорите</b>
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится, значит, ты недостаточно постарался!»

### **Групповая дискуссия «Шаг 4 – обратиться за помощью»**

**Цель:** формирование представлений внешних ресурсах, доступных при оказании помощи в ситуации суицидальной попытки.

#### **Ход работы**

Тренер знакомит группу с федеральным телефоном доверия для детей (т. 8-800-2000-122) и предлагает обсудить, какие еще варианты помощи доступны для вашей организации, в вашем регионе и т.д.

## **Работа в малых группах «Шаг 5 – создать безопасную поддерживающую среду»**

**Цель:** закрепление представлений о формировании безопасной поддерживающей среды для подростка совершившего попытку суицида.

### **Ход работы**

Тренер делит участников на три группы и говорит о том, что основная задача на пятом шаге алгоритма – установить контакт, вступить в дружеское общение с подростком, способствовать снижению давления обстоятельств, которые вызывали у него столь опасное поведение.

Основной принцип помощи: для уменьшения интенсивности летальных тенденций следует применять меры по снижению эмоционального напряжения и волнения, что, в свою очередь, повлечет за собой их дезактуализацию. Для каждой ступени риска существуют определенные стратегии и действия. Тренер дает каждой группе свой вариант стратегии и предлагает его обсудить, а затем представить на общее обсуждение.

<b>Незначительный риск</b>	<b>Риск средней степени</b>	<b>Высокий риск</b>
предложить эмоциональную поддержку; проработать с ним суицидальные чувства. сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка; направить к психологу встретиться с родителями (замещающими лицами) и договориться о взаимодействии	предложить эмоциональную поддержку; поработать с ним суицидальные чувства; укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы); обсудить альтернативы самоубийства; заключить контракт (планирование дальнейших действий подростка по нейтрализации тяжелого эмоционального состояния)	постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту; при необходимости удалить орудия самоубийства; заключить контракт; немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию; информировать семью

Тренер возвращает участников группы в общий круг и подводит итог проделанной работе по алгоритму действий в ситуации угрозы суицида:

- 1) мы научились распознавать и правильно реагировать на «эмоциональную реакцию»;
- 2) познакомились с особенностями оказания экстренной доврачебной помощи;
- 3) разобрали диалог с подростком, который позволит обеспечить психологическую поддержку;
- 4) выяснили, какими внешними ресурсами мы обладаем (при необходимости обратиться за помощью);
- 5) познакомились со стратегией действий по формированию безопасной поддерживающей среды на каждой ступени риска.

## **МИНИ-ЛЕКЦИЯ «АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ РАБОТЕ С КЛАССОМ, В КОТОРОМ ПРОИЗОШЕЛ СЛУЧАЙ ЗАВЕРШЕННОГО СУИЦИДА»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** знакомство участников группы с алгоритмом действий с классом при установлении факта суицида.

**Материалы:** бланки на всех участников с «Алгоритм действий при работе с классом, в котором произошел случай завершеного суицида» (Приложение № 11) для внесения участниками пометок и комментариев.

### **Ход работы**

Тренер раздает участникам «Алгоритм действий при работе с классом, в котором произошел случай завершеного суицида» (Приложение № 11) и проводит подробный анализ данного алгоритма.

Тренер обращает внимание на то, что скрывать факт суицида от одноклассников не надо, так как обман или умалчивание вызовет только недоверие со стороны подростков. Это автоматически лишит педагога возможности конструктивно реагировать на психоэмоциональное состояние подростков и оказывать им необходимую поддержку. При этом подробности произошедшего описывать не следует. Не следует давать оценку поступку ребенка и формировать ореол романтики вокруг суицидента. Говорить необходимо о непоправимой ошибке.

Важно предоставить детям возможность, если есть такая потребность, проговорить, что они чувствуют и думают по этому поводу. Дать возможность высказаться каждому у кого есть такая необходимость.

Особое внимание обратить на тех детей, которые испытывают чувство вины за произошедшее. С этим необходимо работать отдельно.

В ходе разговора обязательно стараться прояснять, конструктивные способы решения проблемных ситуаций. Приводить примеры. Делать акцент на то, что из любой «безвыходной ситуации» всегда есть выход, даже если он сразу не очевиден.

Важно дать понять, что в трудных ситуациях нужно обращаться за помощью, что это не стыдно. Обсудить с подростками к кому можно обратиться. Дать контакты телефона доверия, кризисных служб, психолога.

Если у педагога есть психологический, доверительный контакт с детьми, то будет правильно, если он даст им свой номер телефона и право звонить если нужна помощь.

На церемонию прощания никого нельзя заставлять идти. Не стыдить! Это добровольное желание! Не позволять детям (даже старшеклассникам) нести гроб, обговорить это заранее.

Основная задача педагогов в такой ситуации – это забота о психическом состоянии обучающихся и минимизация постстрессовых расстройств.

С родителями необходимо организовать просветительскую работу, дать минимальные рекомендации по общению с ребенком дома, наблюдением за его состоянием.

Для сопровождения обучающихся данного класса обязательно разрабатывается план сопровождения сроком от 3-х месяцев. В план обязательно включается работа с педагогом-психологом, мероприятия, направленные на формирование антисуицидальных факторов личности, которые препятствуют реализации суицидальных намерений. Ведется выявление суицидальных рисков. Педагоги, работающие в классе должны обеспечить создание психологически комфортной среды.

### **РЕФЛЕКСИВНАЯ ОЦЕНКА ЗАНЯТИЯ**

**Время проведения:** 10 минут.

Тренер просит участников группы провести краткую рефлекссию полученного опыта, предлагая завершить фразы:

*Самое интересное, что я узнал на этом занятии...*

*Думаю, что знания с этого занятия помогут мне...*

Тренер подводит итог. Закончить встречу можно «Притчей о колодце».

### **ЗАВЕРШАЮЩАЯ ПРИТЧА.**

#### **«ПРИТЧА О КОЛОДЦЕ»**

**Время проведения:** 5 минут.

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками, ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев: засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему, и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину. Каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

... В жизни может быть много всяких неприятностей и испытаний. Но важно, чтобы человек находил в себе ресурсы стряхнуть очередной ком и именно благодаря этому подняться немного выше. Выбраться можно даже из самого глубокого колодца. Каждая проблема – это камень, который жизнь кидает в вас, но, ступая по этим камням, вы можете перейти любой бурный поток.

## ЗАНЯТИЕ 7. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Продолжительность – 2 часа.

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Время выполнения:** 10 минут.

Тренер напоминает основные тезисы предыдущего занятия и начинает встречу со ставших уже традиционными вопросов:

1. Что вам запомнилось из нашей прошлой встречи?
2. Как вам кажется, какие направления работы мы еще с вами не рассмотрели?

Тренер подводит итог и отмечает, что много говорили о командном взаимодействии, пробовали работать в команде. Но при этом оставили в стороне очень важную часть нашей команды – родителей. Именно родители/законные представители играют порой решающую роль в формировании жизнестойкости ребенка, развитии его умения противостоять различным трудностям. О родителях, их роли и о взаимодействии с ними в вопросе профилактики суицидальных рисков и пойдет сегодня речь.

### УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕБЕДЬ, РАК И ЩУКА»

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** настроить участников группы на тему занятия.

**Материалы:** 2 шнурка и 3 карточки с заданиями.

#### **ВАЖНО!**

В карточках должны быть написаны задания, для выполнения которых участникам необходимо будет разойтись в разные стороны. Например «открой/закрой окно», «открой/закрой дверь», «нарисуй на доске цветок». Разойдутся они в разные стороны или решат договориться и действовать сообща – это зависит от самих участников. Но первоначально задание направляет их по разным маршрутам.

#### **Ход работы**

Тренер приглашает к участию трех добровольцев, просит их встать рядом друг с другом и привязывает их друг к другу шнурками за ноги. Получается так, что у стоящего в центре связанными оказываются обе ноги, а у стоящих по краям одна нога привязана к среднему участнику, а другая свободна. Тренер просит участников взять у него из рук одну из карточек и как можно быстрее выполнить то задание, которое в ней указано. Больше тренер комментариев не дает. Дальнейший ход игры зависит от сплоченности группы, умения договариваться и от многого другого. Участники должны самостоятельно договориться о слаженном взаимодействии, о том, что

задания можно выполнить по очереди, а для этого надо понять, как безопасно двигаться к цели. Вся остальная группа просто молча наблюдает.

Когда упражнение завершено, т.е. все задания выполнены, тренер проводит анализ.

### **ВАЖНО!**

Рефлексию по завершению упражнений с ролевым компонентом важно начать с участников ролевых действий.

Тренер задает вопросы исполнителям ролей:

1. На что направлено это упражнение, в чем его смысл?
2. Трудно ли было договориться?
3. Кто первый предложил действовать вместе, почему?
4. Кому из участников было тяжелей всего, почему?

Вопросы ко всем участникам группы:

1. На что направлено это упражнение?
2. Какие ассоциации оно вызывает?
3. За кого вы больше переживали в ходе наблюдения?
4. Что порадовало или огорчило?

Важно подвести группу к мысли о том, что в образовательной организации успех в формировании безопасного психологического пространства и жизнестойкости зависит не только от команды специалистов, но и от родителей/законных представителей ребенка. Только при условии, что родители разделяют мнения специалистов, принимают рекомендации и являются активными участниками учебно-воспитательного процесса, можно надеяться на эффективность предпринятых усилий. Поэтому следует уделять большое внимание организации профилактической работы с родителями.

## **МИНИ-ЛЕКЦИЯ «РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА. СТАТИСТИКА»**

**Время проведения:** 20 минут.

В августе 2022 года по инициативе Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка Марии Львовой-Беловой состоялся круглый стол по вопросам профилактики детских и подростковых суицидов.

Советник аппарата детского омбудсмена Роман Чуприков озвучил данные Следственного комитета РФ за последние два года, которые свидетельствуют о росте числа завершенных детских суицидов – с 548 случаев в 2020 году до 753 в 2021 году. Если задуматься, то это целая школа!

Лариса Фальковская, директор Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минпросвещения РФ, отметила, что ответственность за эффективность профилактики суицидальных рисков лежит не только на педагогах-психологах, а на всем педагогическом



сообществе. «Это и учителя, и классные руководители, и школьная администрация. Мы задаем планку того, что вся образовательная среда должна работать как профилактирующая», – подчеркнула Лариса Фальковская.

Участники круглого стола отметили, что наблюдаются тенденции, которые не могут не настораживать. Например, наибольший процент завершенных суицидальных попыток отмечен среди детей и подростков из внешне благополучных семей. Так, из 179 случаев завершеного суицида среди несовершеннолетних россиян 62 % детей из полной семьи, 17 % из них были единственными детьми, 60 % – мальчики. Средний возраст тех, кто выбрал столь трагичный путь, – 14 лет. Кроме того, 85 % детей, которые добровольно ушли из жизни, обучались в образовательных организациях.

Отдельно была приведена статистика незавершенных суицидальных попыток в Санкт-Петербурге. 92 % детей проживали в полной семье, 77 % из них имели положительную характеристику из образовательной организации, а соответственно, не стояли на внутришкольном учете или учете в КДНиЗП. 90 % подростков обучались в школе, 10 % имели статус студента. 70 % тех, кто собирался расстаться с жизнью, девочки, 30 % – мальчики. Шокирующим для специалистов оказалась информация, что 7 % петербургских ребят, замысливших суицид, так или иначе высказывались о своем намерении.

Мария Львова-Белова отметила, что среди причин, которые толкают подростков на отчаянный шаг, на первый план выходят конфликтные ситуации (54 % от общего количества детских суицидов). Они представлены в следующей градации:

- 41 % – конфликты в семье;
- 22 % – конфликты в среде сверстников;
- 12 % – конфликты в школьной среде;
- 4,5 % – конфликты с педагогами.

В статистических материалах Санкт-Петербурга, по данным центра восстановительного лечения «Детская психиатрия имени С.С. Мнухина», на первом месте среди причин детско-родительские конфликты (60 %), затем проблемы в образовательной организации (46 %), сложная мотивация (40 %), конфликты со сверстниками (31 %), острая психотравма, в том числе неразделенная любовь (16 %), психическое заболевание (15 %). Отмечена и еще одна закономерность, о которой сообщают психологи: чаще попытки суицида совершают девочки, а погибают чаще мальчики.

Если не брать во внимание психические заболевания, то суицид – это, как правило, следствие неуспешной социализации. У ребенка возникает ощущение ненужности, личностной несостоятельности, неуспешности, если он сталкивается с деструктивными практиками и методами воспитания со стороны родителей, не чувствует эмоционального участия с их стороны.

Мы видим очень большой процент завершенных суицидов в полных семьях. Специалисты отмечают, что дети, выросшие в неблагополучных

семьях, изначально умеют приспосабливаться к изменяющейся ситуации, решать конфликты. Им надо просто выжить.

А в благополучных семьях дети часто не умеют преодолевать трудности. К проблемам, носящим психологический характер, когда им что-то не так сказали, не так посмотрели, дети порой оказываются не готовы. Они не знают, как решить конфликт со сверстниками и педагогами. Не знают, что такое трудности и как их преодолеть.

К сожалению, сегодня в благополучных семьях часто наблюдается достаточно формальное отношение к детям, когда ребенок материально всем обеспечен, но при этом не получает душевного тепла. Между родителями и детьми пропасть непонимания, потому что в их отношениях нет любви и принятия. А ведь от родителей требуется совсем немного: просто дать понять ребенку, что он любим таким, какой он есть. Потому что только тогда, когда ребенок чувствует любовь, он чувствует защиту!

Сегодня школа, являясь основной социализирующей средой, в которой находится ребенок в течение одиннадцати лет, имеет возможность вести целенаправленную работу по формированию жизнестойкости ребенка, раскрытию его потенциала, освоению способов преодоления проблем. Школа имеет ресурс в виде команды специалистов, которая может оказать комплексную помощь при возникновении проблем у несовершеннолетних.

Современное общество столкнулось сегодня с кризисом семьи и изменением принципов семейного воспитания. Образовательная организация имеет возможность оказать профессиональную поддержку семье в ходе психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних, организуя и направляя взаимодействие членов семьи, просвещая родителей и лиц, их замещающих, предлагая принципы, формы и методы воспитания.

### **УПРАЖНЕНИЕ «СОКРОВИЩЕ»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** показать истинные ценности родительства и отношение к ним, стимулировать активность группы к теме занятия.

**Материалы:** листы для записи на каждого участника.

#### **Ход работы**

Тренер приглашает участникам (в данной ситуации педагогам, но они тоже, возможно, чьи-то родители) о том, что наиболее значимо в их жизни. Просит написать на листе бумаги 5 самых важных ценностей в столбик.

Когда ценности выписаны, тренер просит проранжировать их по степени важности и поставить с левой стороны номера: от 1 – самая важная ценность, 2 – это ценное во вторую очередь; 3, 4, 5... – до наименее ценного.

Когда все ценности проранжированы, тренер просит вспомнить какой-либо конкретный день жизни (например, вчерашний). С правой стороны столбика необходимо написать время (в часах, минутах), которое было уделено каждой ценности, то есть ею так или иначе занимались.

Когда единицы времени указаны, тренер просит сравнить значимость ценности (это номер слева) и время, уделенное этой ценности (записанное справа).

Тренер просит участников подумать, есть ли место для Вашего ребенка в списке ценностей? Какое место (по номеру значимости) он занимает в этом ряду. По желанию тренер предлагает попробовать это упражнение на своих детях и посмотреть, что для него ценно, а затем сравнить ответы.

### **ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ «ТРУДНОСТИ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ»**

**Время выполнения** 15 минут.

**Цель:** актуализация проблем взаимодействия педагогов с родителями.

**Материалы:** доска, маркер.

#### **Ход работы**

Тренер предлагает участникам подумать, какие трудности у педагогов возникают в работе с родителями? Все озвученные трудности тренер фиксирует на доске.

#### **ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ ГРУППЫ**

- у родителей нет времени;
- им интересны только оценки;
- негативно относятся к самой школе;
- считают, что знают больше, чем педагоги;
- могут неадекватно отреагировать на ситуацию, а виноват будет педагог;
- др.

Подводя итог, тренер поясняет, что многие родители избегают посещения образовательной организации, а на родительские собрания ходят не в системе и без особого желания.

Давайте вспомним, как организовано традиционное родительское собрание. Обычно это заранее выбранная тема лекции со стороны классного руководителя, приглашенные учителя-предметники, выводы по успеваемости и планы на будущее. При этом специалисты отмечают, что такая организация родительского просвещения не имеет должного успеха. Вспомните упражнение «Давление», когда вы давили правой ладонью на левую. Давление вызывает сопротивление. Так же и с родителями. Во-первых, в процессе лекции взрослые усваивают только 15–20 % информации (и только той, которая касается их непосредственно). Во-вторых, мотивация родителей к обучению довольно низка, так как не учитывается их жизненный опыт и запрос к специалисту. В-третьих, зачастую информация, данная родителям в лекционной форме, воспринимается ими как давление со стороны педагога

(особенно если при этом используются мимика и жесты авторитарного стиля общения).

Поэтому, когда мы говорим о профилактической работе, о подключении родителей к совместной деятельности, мы предлагаем использовать интерактивные формы взаимодействия. Это могут быть клубы по интересам, кружки, семейные клубы, посещение семей на дому, конференции, «круглые столы», семинары, спортивные соревнования, КВНы и др. Особого внимания заслуживает проведение тренингов для родителей, главная задача которых – помочь родителям осознать свой собственный опыт. Часть материала, который мы использовали в наших встречах, вы можете использовать и в работе с родителями.

Основной вывод, который необходимо сделать, заключается в том, что родители должны чувствовать безопасность, участие и поддержку со стороны образовательной организации. Они должны увидеть в педагогах ресурсную поддержку.

### **РАБОТА В МИКРОГРУППАХ**

**Время выполнения:** 20 минут.

**Цель:** разработка алгоритма работы с родителями при обнаружении суицидальных маркеров в поведении ребенка.

**Материалы:** 4 листа для флипчарта, цветные маркеры для каждой группы.

#### **Ход работы**

Тренер делит участников на четыре группы. Каждая группа получает задание проработать алгоритм действий классного руководителя при общении с родителями ребенка, который демонстрирует признаки суицидального поведения.

По завершении работы каждая группа представляет свой вариант действий классного руководителя.

Тренер подводит итог и знакомит с общим алгоритмом действий при общении с родителями ребенка, который демонстрирует признаки суицидального поведения (Приложение № 9).

### **МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ТРУДНЫЙ РАЗГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ»**

**Время проведения:** 15 минут.

#### **Ход работы**

В разговоре с родителями (законными представителями) важно сразу обратить внимание на то, насколько адекватно отнеслись родители к сообщению: поверили или нет, выразили крайнюю озабоченность, растерялись, не готовы обсуждать.

Не следует запугивать родителей. Важно сообщить о результатах своих наблюдений. Если родители восприняли равнодушно, то объяснить серьезность вероятных последствий.

Не стоит навязывать свое мнение и принимать решение за родителей. Важно продолжать разговор до тех пор, пока не станет ясно, какие конкретно шаги родители планируют предпринять или уже предприняли.

Родители должны почувствовать, что они не одни, что вы и другие специалисты образовательной организации готовы помочь.

Информация о ситуации не должна звучать как приговор или диагноз. Необходимо помнить, что образовательная организация не является медицинским учреждением, а педагог-психолог не является врачом.

Старайтесь делать вашу речь доступной для восприятия. Не используйте профессиональные термины «маркеры суицидального поведения», «ситуации-катализаторы» и т.д., поскольку данные понятия понятны специалистам, а у родителей вызовут тревогу.

Соблюдайте конфиденциальность. Ни в коем случае не обсуждайте свои выводы и наблюдения на родительском собрании при других родителях.

Фиксируйте ваши встречи! Пусть это кажется сейчас бюрократизмом, но при худшем варианте развития событий (совершении попытки или завершённом суициде) вам придется доказывать, что как педагог вы сделали все возможное и не бездействовали, общались с родителями, созванивались, поднимали проблему и предлагали помощь. Поэтому письменно фиксируйте дату встречи, суть договоренностей с родителями, сохраняйте в исходящих звонки. Более того, для родителей это тоже стимул к действиям.

## **РЕФЛЕКСИВНАЯ ОЦЕНКА ЗАНЯТИЯ**

**Время проведения:** 10 минут

Тренер предлагает участникам группы по желанию ответить на вопросы:

1. Что вызвало наибольший отклик в сегодня на занятии?
2. На что в первую очередь должна быть направлена работа с родителями в условиях профилактики?
3. Какие основные трудности и ошибки в процессе взаимодействия педагога и семьи встречались в вашей практике?

Завершая занятие, тренер подводит итоги работы и отмечает, что родители должны быть активными участниками образовательного процесса. Комплексная психолого-педагогическая поддержка и просвещение родителей позволяет оптимизировать внутрисемейную атмосферу и решить проблемы адресной помощи проблемному ребенку.

Закончить встречу можно притчей «Первый ангел».

## **ЗАВЕРШАЮЩАЯ ПРИТЧА**

### **«ПЕРВЫЙ АНГЕЛ»**

**Время проведения:** 5 минут.

За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:

– Я не знаю, зачем я иду в этот мир. Что я должен делать?

Бог ответил:

– Я подарю тебе ангела, который всегда будет рядом с тобой. Он все тебе объяснит.

- Но как я пойму его, ведь я не знаю его язык?
- Ангел будет учить тебя своему языку. Он будет охранять тебя от всех бед.
- Как и когда я должен вернуться к тебе?
- Твой ангел скажет тебе все.
- А как зовут моего ангела?
- Неважно, как его зовут, у него много имен. Ты будешь называть его «мама».

## **ЗАНЯТИЕ 8. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕДАГОГА КАК РЕСУРС БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**

Продолжительность – 2 часа.

**ВАЖНО!** Данное занятие завершает программу. Оно не направлено на коррекцию психоэмоционального состояния, но способствует формированию осознанного отношения педагогов к своему здоровью. При необходимости и запросе педагогического коллектива можно включить в план работы специализированные занятия по формированию здорового психоэмоционального состояния педагогов и профилактику выгорания. В контексте профилактики различных рисков это будет правильным шагом.

### **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**Время выполнения:** 10 минут.

Тренер напоминает основные тезисы предыдущего занятия и начинает встречу со ставших уже традиционными вопросов:

1. Что вам запомнилось из нашей прошлой встречи?
2. Были ли у вас в промежутке между нашими занятиями встречи с родителями? Как они прошли?

### **УПРАЖНЕНИЕ «7 ЦЕННОСТЕЙ»**

#### **Часть 1**

**Время проведения:** 5 минут.

**Цель:** подготовить базу для формирования обсуждения ценностного отношения к себе и своему здоровью, в том числе эмоциональному.

#### **Ход работы**

Тренер предлагает каждому участнику группы записать индивидуально (только для себя) в порядке иерархии 7 пунктов: от самого важного для каждого из них – к менее, но все же важному.

Когда список готов, тренер просит его отложить и поработать с ним чуть позже. А пока предлагает ответить на один неприятный вопрос.

### **ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ «КОГДА ПЕДАГОГ ВИНОВАТ? »**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** активизировать участников группы на тему занятия.

### **Ход работы**

Тренер задает участникам группы провокационный вопрос: «В каком случае можно сказать, что педагоги виноваты в ситуации попытки суицида или завершённом суициде?»

**ВАЖНО!** Этот вопрос вызывает обычно много негативных реакций, но в итоге формируется примерно следующий перечень:

- оскорблял ребенка;
- был не справедлив;
- не обратил внимания;
- не воспринял серьезно;
- пошел на принцип;
- ...

Все эти, а также многие другие пункты свидетельствуют чаще всего о психоэмоциональном неблагополучии со стороны самого педагога, о его эмоциональном и профессиональном выгорании.

В ходе дискуссии тренер подводит к выводу о том, что многие реакции или отсутствие необходимых реакций часто связаны с общей усталостью, истощенностью самих педагогов. Это не оправдывает и не исправляет ситуацию, но это дает нам повод говорить о том, что у нездорового педагога значительно ниже качество работы. Как бы он ни старался, его здоровье, его состояние отражается на детях и на самом образовательном процессе. По мере накопления усталости, растраты своих ресурсов педагог становится менее внимательным к проблемам других. Обучающиеся лишаются необходимой поддержки, а порой и подвергаются стрессу. От того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит педагог в класс, зависит очень многое – успешность, психологическое здоровье и настроение детей.

К сожалению, вопрос о профилактике эмоционального выгорания педагогов до сих пор не является приоритетным при формировании планов как на уровне самой образовательной организации, так и на уровне регионов. Если мы посмотрим реестры дополнительных образовательных программ, направленных на повышение квалификации педагогов, то практически не найдем там программ, посвященных профилактике выгорания.

В этой ситуации хочется напомнить, что говорит стюардесса перед вылетом: «В случае необходимости вначале наденьте кислородную маску на себя, а только потом на ребенка или того, кто рядом...» В этом есть определенная логика! Если вы находитесь не в ресурсе, если вы себя не любите, если вы не отдыхаете, не занимаетесь собой и не являетесь своей собственной адвокатурой, которая заботится о своем комфорте прежде всего, то вы не сможете в полной мере заботиться о других. Согласны? Кто о вас может еще позаботиться, как не вы сами? Это только ваша компетенция, и об этом необходимо задуматься.

## УПРАЖНЕНИЕ «7 ЦЕННОСТЕЙ»

### Часть 2

**Время проведения:** 5 минут.

#### Ход работы

Тренер, продолжая разговор о ценностном отношении к себе, просит посмотреть на свои листочки с иерархией ценностей, проанализировать, какую ценность участники группы поставили на первое место в перечне семи ценностей? У кого на первое место вышли ценности, связанные с местоимением «Я» (я, мое здоровье, мое настроение)? Не совсем правильно, когда мы ставим на первое место не себя, а мужа, ребенка, маму, сестру, что угодно, но не себя. Да, хорошо быть добрым человеком, проявлять заботу о близких, любить свою семью, это очень хорошо, но... Вспомните, в самолете маску надевают в первую очередь не на ребенка, хотя он, конечно, наиважнейшая ценность, а на себя: иначе говоря, когда вы в ресурсе, вы способны помогать другим, быть для них опорой.

**Для того чтобы быть эффективным в профилактической работе, педагог должен не только обладать знаниями и работать в команде, но и эмоционально, психологически быть в ресурсе.**

## САМОДИАГНОСТИКА

### «МОЙ УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ»

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** анализ уровня стрессоустойчивости, определение направления коррекционного воздействия для предотвращения выгорания.

**Материалы:** бланки для самодиагностики «Мой уровень стрессоустойчивости» на каждого участника (Приложение № 10).

#### Ход работы

Тренер знакомит группу с информацией в бланках для самодиагностики «Мой уровень стрессоустойчивости» и просит отметить свое расположение на шкале по каждому из 17 критериев. Затем участники по желанию озвучивают зоны риска и обсуждают возможность их корректировки.

## МИНИ-ЛЕКЦИЯ «РАСХОД И ПОПОЛНЕНИЕ РЕСУРСОВ»

**Время проведения:** 10 минут.

#### Ход работы

В процессе выполнения любой работы людям свойственно испытывать физические и нервно-психические нагрузки. Их величина может быть различной в разных видах деятельности. При небольших нагрузках, действующих постоянно, либо значительных разовых нагрузках бессознательно включаются естественные механизмы регуляции, организм справляется с последствиями этих нагрузок сам, без сознательного участия человека. Например, после тяжелой умственной или физической работы можно проспать больше, чем обычно, и встать отдохнувшим. При этом сознательно не планируется этот длительный сон, просто, как говорят,



«организм потребовал». В других случаях, когда нагрузки значительны и действуют продолжительное время, бывает важно сознательно использовать различные приемы и способы, помогающие организму восстановиться.

Ученые доказали, что специалисты, чья профессиональная деятельность связана с работой с большим количеством людей (врачи, педагоги, специалисты социальных служб) наиболее подвержены психоэмоциональному выгоранию. Сложными оказываются не столько сами условия труда (гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т.д.), сколько психологическая составляющая: необходимость быть все время «в форме», невозможность выбора учащихся и их родителей, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов с людьми в течение рабочего дня, постоянные нововведения, многозадачность и так далее. При такой работе день за днем уровень напряженности накапливается. А далее проявляется через эмоциональное возбуждение, повышенную раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащенное дыхание, сбивчивое сердцебиение, повышенную утомляемость и другие индивидуальные проявления.

При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознаваемом или осознаваемом желании как бы уменьшить или формализовать время взаимодействия с учащимися, родителями коллегами.

Когда мы говорим с вами о том, что важно вовремя рассмотреть маркеры суицидального поведения несовершеннолетнего, мы должны понимать, что сделать это можно, когда педагог находится в ресурсе! При построении профилактической работы в образовательной организации важно позаботиться о психоэмоциональном благополучии самих педагогов.

Как вы понимаете слова Гиппократ о том, что «усилия целителя могут оказаться бесполезными, если сам человек не проявляет активности в избавлении от болезни»?

Тренер подводит к выводу о том, что можно ждать решения вопроса о проявлении внимания к здоровью педагога от руководителей, от правительства и кого-то еще, но есть неоспоримый факт – наше здоровье только в наших руках!

## **РАБОТА В МИКРОГРУППАХ «РАЗРУШАЮЩИЕ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПЕДАГОГА»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** актуализация представлений о факторах, влияющих на психоэмоциональное благополучие педагогов.

**Материалы:** листы флипчарта для работы в группах (по числу микрогрупп), маркеры.

### **Ход работы**

Тренер разделяет участников на 4 микрогруппы и просит участников (двух групп) в течение пяти минут составить и продемонстрировать перечень факторов, способствующих разрушению психоэмоционального состояния педагога в течение дня, а две другие группы – перечень факторов, дающих педагогу ресурс для восстановления.

В ходе работы групп тренер просит не писать общие фразы, а конкретизировать реальными ситуациями. Например, не «повышенная нагрузка», а 8 уроков подряд. Не «дестабилизирующие условия труда», а «окна» между уроками и т.д. Когда списки готовы, тренер предлагает разместить их на стене и прокомментировать их наполнение.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ФАСОЛЬ»**

**Время проведения:** 15 минут.

**Цель:** визуализация представлений о факторах, влияющих на психоэмоциональное благополучие педагогов, формирование мотивации на пополнение своих ресурсов.

**Материалы:** большая миска с фасолью (из расчета 10 штук на 1 человека), листы с материалами работы групп по предыдущему заданию.

#### **Ход работы**

Тренер ставит на стул в центре тренингового круга миску с бобами фасоли и просит каждого участника взять себе 10 фасолин.

После этого тренер возвращает внимание группы к тем спискам, которые они только что составили, просит внимательно посмотреть на перечень разрушающих факторов и вспомнить свой вчерашний день. Если участник обнаруживает в своем вчерашнем дне фактор разрушения, при этом действительно согласен с тем, что это разрушает его, то он убирает из ладони фасолину. И так по всем факторам.

Тренер просит посмотреть, сколько фасолин осталось у каждого участника. Задает вопрос: «Как вы думаете, что символизирует в данном упражнении фасоль?» Выслушивает ответы и подводит итог, что в контексте данного упражнения фасоль – это наши внутренние ресурсы, которые ежедневно растрачиваются в различных ситуациях. Остаться без ресурсов совсем – это очень опасно. Важно не забывать их пополнять!

Тренер просит обратить внимание на два других списка и подумать, что из представленных положительных факторов может реально повысить их ресурс, далее взять себе фасолину, но только в том случае, если этот вариант выполним сегодня. Таким образом, участники группы увидят, как теряют ресурсы, пополняют ли их (равноценно растраченным).

Предложите участникам забрать фасолины и попробовать поработать с ними в течение недели. Убирать по фасолине в ситуации, когда ресурсы сильно растрачиваются, не забывать их максимально быстро пополнять.

Завершить упражнение можно китайской пословицей: «Самый лучший момент для того, чтобы посадить дерево, был двадцать лет назад. Второй шанс есть у вас только сегодня».

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОСТ-ТЕСТ»

**Время проведения:** 10 минут.

**Цель:** сбор информации об освоении группой программы.

**Материалы:** бланк пост-теста «Профилактика суицидального поведения подростков в ОО» на каждого участника группы (Приложение № 1).

**ВАЖНО!** На первой встрече проводился замер уровня включенности группы в проблему через этот же бланк, но с названием «Пре-тест». Для определения динамики продвижения группы в освоении материала на последнем занятии проводится тот же срез, но под названием «Пост-тест».

Тренер предлагает группе ответить на вопросы пре-теста (Приложение № 1).

По окончании заполнения чек-листа тренер предлагает участникам группы по очереди продолжить предложение:

*В этот раз, отвечая на вопросы, я...*

## УПРАЖНЕНИЕ «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ К ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ»

**Время проведения:** от 5 минут.

**Цель:** визуализация готовности участников группы к работе в области профилактики суицидальных рисков в образовательной организации на этапе завершения тренинга.

**Материалы:** ватман со схемой, которую участники уже заполняли на первом занятии, и маркеры.

### Ход работы

Тренер предлагает участникам группы рассмотреть схему и найти поставленный на первом занятии символ, а затем еще раз вернуться к схеме и найти свое место на ней, поставив символ в правом поле, ориентируясь на собственные ощущения по итогам тренинга (см. рис. 1).



Вопросы к группе:

1. Что изменилось в ваших обозначениях?
2. Как изменилась ваша профессиональная готовность работе в поле профилактики?
3. Каково общее впечатление от тренинга?
4. Что было наиболее интересным?

### УПРАЖНЕНИЕ «СООТВЕТСТВИЕ ОПАСЕНИЙ И ОЖИДАНИЙ В ОТНОШЕНИИ ВАШЕЙ РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ РИСКОВ»

**Время проведения:** от 15 минут.

**Цель:** оценка и анализ соответствия опасений и ожиданий участников группы в части организации профилактики суицидальных рисков в образовательной организации и своей роли в этом направлении по итогам тренингового курса.

**Материалы:** ватман с первого занятия с записанными опасениями и ожиданиями.

#### Ход работы

Тренер предлагает вспомнить начало работы и те опасения и ожидания, которые были сформулированы на первой встрече. Вместе с участниками группы проверяет их на соответствие.

### ЗАВЕРШАЮЩАЯ ПРИТЧА «ДВЕ СТРЕЛЫ»

**Время проведения:** 5 минут.

Новичок в стрельбе из лука встал перед целью, приготовив две стрелы. Наставник покачал головой: «Никогда не бери двух стрел! Понадеявшись на вторую стрелу, ты беспечнее отнесешься к первой. Всякий раз считай, что другого выбора нет, что ты непременно должен попасть в цель единственной стрелой».

**Вывод: вести работу по предотвращению суицидальных рисков необходимо постоянно, второго шанса может не быть!**


**Пре/Пост-тест**  
**«Профилактика суицидального поведения детей и подростков в ОО»**


№ п/п	КРИТЕРИЙ	ДА	НЕ Т
1.	К какому уровню относится профилактика суицидального поведения в образовательной организации		
	первичный		
	вторичный		
	третичный		
2.	Отметьте верные и неверные суждения о суициде		
	Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания.		
	Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.		
	Те, кто кончают с собой – психически больны и им ничем нельзя помочь.		
3.	В каком возрасте суицидальные проявления чаще всего характеризуются демонстративными самоповреждениями, стремлением отомстить обидчику, наказать окружающих		
	Младший школьный		
	Средний подростковый		
	Юношеский		
4.	В каком возрасте дети имеют такое же представление о смерти, как и взрослые, и могут обсуждать вероятность собственной смерти, обусловленную состоянием здоровья и образом жизни		
	3-6 лет		
	7-12 лет		
	14-18 лет		
5.	Отметьте, что на ваш взгляд является, а что нет, индикатором готовящегося суицида		
	безрассудные поступки, связанные с риском для жизни;		
	резкие и необоснованные вспышки агрессии;		
	употребление алкоголя и других ПАВ;		
	высказывания о бессмысленности жизни вообще и своей в частности;		
	раздаривание вещей и пристраивание домашних животных;		
	тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь;		
	утрата интереса к тому, что раньше было значимо;		
	шутки о желании умереть;		
	сниженное настроение;		
безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях;			
6.	Кто из специалистов образовательной организации несет ответственность за профилактику суицидального поведения обучающихся		
	Администрация		
	Педагог-психолог		
	Классный руководитель		
	Социальный педагог		
	Медицинский работник		
Учителя-предметники			

7.	<b>Что необходимо сделать, если на ваших глазах у подростка началась истерика?</b> (Подросток бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одновременно плачет)		
	Постараться успокоить, сказать «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»		
	Удалить зрителей		
	Совершить какое-либо неожиданное действие (пощечина, обливание водой, встряхивание)		
	Говорить с подростком спокойно, короткими простыми фразами		
8.	<b>Что необходимо сделать, если на ваших глазах подросток ведет себя очень агрессивно?</b>		
	Постараться убедить, что он не прав и так не надо себя вести.		
	Дать возможность выплеснуть эмоции и физическую агрессию		
	Пригрозить наказанием		
9.	<b>С целью профилактики расширенного суицида и комплексной реабилитации ближайшего окружения суицидента необходимо организовать</b>		
	Психологический дебрифинг для одноклассников, педагогов		
	Индивидуальное психологическое консультирование		
	Церемонию прощания		
	Содействие в организации медико-социальной реабилитации		
	Взаимодействие со СМИ		
	Классные часы направленные на обсуждение недопустимости суицидов		
	Классные часы на формирование позитивного мышления		
	Родительские собрания		
10.	<b>Мероприятия по поственции</b> (профилактика расширенного суицида, т.е. повторных случаев по подражанию) <b>и комплексная реабилитация ближайшего окружения суицидента в случае завершенного суицида осуществляются</b>		
	администрацией образовательной организации и педагогом-психологом		
	междисциплинарной группой психолого-педагогического сопровождения		
	медицинскими работниками		
	специальной службой реагирования в чрезвычайных ситуациях		


## Приложение 2

### Реестр программ, рекомендованных профессиональным сообществом

№ п/п	Название программы, автор	Аннотация		Ссылка
<b>Программы прошли экспертную оценку общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России» и получили гриф «Рекомендованы для реализации в образовательных организациях»</b>				
1	Профилактическая психолого-педагогическая программа « <b>ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ</b> »  <b>Авторы:</b> Серякина А.В., начальник регионального центра практической	Программа направлена на работу с подростками и их родителями по профилактике рискованного поведения, приводящего часто к необратимым последствиям. В программе отражен опыт реальных людей, которые в силу разных обстоятельств, из-за рискованного поведения, стали инвалидами. Сегодня эти люди	9-11 класс (родители и обучающиеся)	<a href="https://rospsy.ru/node/351">https://rospsy.ru/node/351</a> 

	<p>психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО»;</p> <p>Павленко В.Р., председатель Саратовской региональной общественной организации инвалидов «Ты не один»</p>	<p>делают все возможное, чтобы их ошибки не повторились в жизни других людей.</p> <p>Программа адресована специалистам, проводящим занятия с подростками по профилактике рискованного поведения, формирования ценностного отношения к жизни и здоровью</p>		
2	<p>Развивающая психолого-педагогическая программа «<b>ДОРОГА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА</b>»</p> <p><b>Авторы:</b> Серякина А.В., начальник регионального центра практической психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО»;</p> <p>Рамзаева В.Ю., преподаватель регионального центра практической психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО».</p>	<p>Программа адресована специалистам, занимающимся профориентационной работой со старшеклассниками, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью без интеллектуальных нарушений.</p> <p>Представленная психолого-педагогическая программа «Дорога профессионального выбора» для обучающихся 9–11 классов, в том числе с ОВЗ, поможет старшеклассникам найти собственный образ «Я», сформировать знания, умения и навыки, необходимые при выборе дальнейшего образовательного маршрута с учетом индивидуальных особенностей, способностей и возможностей здоровья. Программа «Дорога профессионального выбора» – победитель Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ 2021 года, имеет гриф «Рекомендовано Федерацией психологов образования России для реализации в образовательных организациях и центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»</p>	9–11 классы (в том числе с ОВЗ)	<p><a href="https://goo.su/d5zA">https://goo.su/d5zA</a></p> 
3	<p>Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «<b>ЮНЫЙ МЕДИАТОР</b>»</p>	<p>Программа направлена на повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков, расширение диапазона стратегий поведения в конфликте,</p>	7–11 классы	<p><a href="https://rospsy.ru/node/707">https://rospsy.ru/node/707</a></p>



	<p><b>Авторы:</b> Серякина А.В., начальник регионального центра практической психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО»; Рамзаева В.Ю, преподаватель регионального центра практической психологии и инклюзивного образования ГАУ ДПО «СОИРО»</p>	<p>формирование умения находить оптимальные пути разрешения конфликтов</p>		
4	<p>Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа <b>«ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ»</b></p> <p><b>Автор</b> Бачилова Оксана Васильевна</p>	<p>Программа организации профилактической работы (по предупреждению суицидального поведения среди подростков с интеллектуальной недостаточностью)</p>	<p>основная школа</p>	<p><a href="https://rospsey.ru/node/27">https://rospsey.ru/node/27</a></p>
5	<p>Развивающая психолого-педагогическая программа <b>«РОСТОК»</b></p> <p><b>Авторы:</b> Воробьева Мария Геннадиевна, Сюрин Сергей Николаевич, Воробьева Алла Владимировна</p>	<p>Развитие социально значимых личностных качеств</p>	<p>основная школа</p>	<p><a href="https://rospsey.ru/node/299">https://rospsey.ru/node/299</a></p>
6	<p>Развивающая психолого-педагогическая программа <b>«ПУТЬ К СЕБЕ»</b></p> <p><b>Автор</b> Шагивалиева Гульнора Камировна</p>	<p>Программа психолого-педагогической профилактики девиантного поведения детей и подростков</p>	<p>Основная школа, старшая школа</p>	<p><a href="https://rospsey.ru/node/124">https://rospsey.ru/node/124</a></p>
7	<p>Развивающая психолого-педагогическая программа <b>«БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ»</b></p> <p><b>Авторы</b></p>	<p>Социальная адаптация: в форме отклонений от социальных норм</p>	<p>Основная школа, старшая школа</p>	<p><a href="https://rospsey.ru/node/286">https://rospsey.ru/node/286</a></p>

	Викторова Екатерина Александровна, Лобынцева Ксения Георгиевна			
8	Развивающая психолого-педагогическая программа «ДОРОГА ДОБРА»  Автор Гимаджиева Оксана Сергеевна	Программа по профилактике буллинга среди детей подросткового возраста Трудности в форме девиантного поведения	Основная школа, старшая школа	<a href="https://rospsey.ru/node/97">https://rospsey.ru/node/97</a>
9	Развивающая психолого-педагогическая программа «ПУТЬ К СЕБЕ»  Автор Шагивалиева Гульнара Камилловна	Программа психолого-педагогической профилактики девиантного поведения детей и подростков	Основная школа, старшая школа	<a href="https://rospsey.ru/node/124">https://rospsey.ru/node/124</a>
10	Развивающая психолого-педагогическая программа «ДОМ МОЕГО Я»  Автор Грибоедова Оксана Ивановна	Программа по развитию аутопсихологической компетентности подростков	Подростки 13-15 лет	<a href="https://rospsey.ru/node/301">https://rospsey.ru/node/301</a>
11	Профилактическая психолого-педагогическая программа «КАК НЕ ПРОСМОТРЕТЬ БЕДУ...»  Авторы Кучегашева Полина Петровна, Орешкина Наталья Владимировна, Колотева Елена Юрьевна, Антамошкина Елена Александровна, Николаева Юлия Павловна, Штонда Елена Михайловна	Программа психолого-педагогического сопровождения подростков по результатам единой методики социально-психологического тестирования.	Обучающиеся 7-11 класс	<a href="https://clck.ru/34yRQJ">https://clck.ru/34yRQJ</a>

### Приложение 3

#### Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)

**Цель:** определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

**Возраст:** дети подросткового возраста (допускается для обучающихся начальной школы).

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

<b>ФАКТОР РИСКА</b>	<b>НЕ ВЫЯВЛЕН</b>	<b>СЛАБО ВЫРАЖЕН</b>	<b>СИЛЬНО ВЫРАЖЕН</b>
<b>I. БИОГРАФИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ</b>			
1. Ранее имела место попытка суицида	- 0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	- 0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	- 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+0,5	+1
<b>II. АКТУАЛЬНАЯ КОНФЛИКТНАЯ СИТУАЦИЯ</b>			
<b><i>A – вид конфликта:</i></b>			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	- 0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+0,5	+1
<b><i>B – поведение в конфликтной ситуации:</i></b>			
5. Высказывания с угрозой суицида	- 0,5	+2	+3
<b><i>B – характер конфликтной ситуации:</i></b>			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	- 0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+0,5	+1
<b><i>Г – эмоциональная окраска конфликтной ситуации:</i></b>			
9. Чувство обиды, жалости к себе	- 0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	- 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	- 0,5	+0,5	+2
<b>III. ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ</b>			
<b><i>A – волевая сфера личности:</i></b>			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	- 1	+0,5	+1
2. Решительность	- 0,5	+0,5	+1

3. Настойчивость	– 0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	– 1	+0,5	+1
<b>Б – эмоциональная сфера личности:</b>			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	– 0,5	+0,5	+2
6. Доверчивость	– 0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	– 0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	– 0,5	+2	+3
9. Импульсивность	– 0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	– 0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	– 0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	– 0,5	+0,5	+1,5

Для определения степени выраженности факторов риска высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов – риск суицида незначителен;

9–15,5 баллов – риск суицида присутствует;

более 15,5 балла – риск суицида значителен.

Приложение 4

### Диагностический инструментарий доступный классному руководителю и педагогу

Клас с/ возра ст	Автор, название	Цель	Форма проведения		
			Заполняет педагог	индивидуальная	фронтальная
1 – 11 класс (7-17 лет)	Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер) (приложение № 3)	определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков			
4-11 класс	Опросник САН (приложение № 5)	оперативная оценка самочувствия, активности и настроения			
1 – 11 класс (7-17 лет)	Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н.	определить степень выраженности факторов риска			

	Волкова) (приложение № 12)	суицида у подростков			
1-3 класс (6-10 лет)	Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение (методика Сирса) (Приложение № 13)	определение уровня тревожности у младших школьников.			
1 – 4 класс (6-11 лет)	Карта наблюдений за состоянием и поведением обучающихся 1-4 классов (Приложение № 14)	выявить тревожные симптомы в состоянии учащихся, свидетельствующие о психофизическом напряжении и недостаточной адаптации к школе			
3-11 класс (10-17 лет)	Шкала депрессии Бека (1961 ) (Приложение 16)	Определение состояния пониженного настроения - депрессии с учетом его глубины, выявления особенностей межличностных контактов подростка со сверстниками, формирования планов на будущее, трудностей адаптации подростка в сложной для него социальной ситуации			

Приложение 5

### **Опросник САН.**

#### **(САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ)**

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

#### **Код опросника**

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

### Типовая карта методики САН.

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

**Индивидуальная программа сопровождения несовершеннолетнего,  
нуждающегося в психолого-педагогической помощи**

Утверждена решением  
психолого-педагогического  
консилиума  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Пояснительная записка**

Ф.И.О. несовершеннолетнего	
Дата рождения	
Ф.И.О. родителей/законных представителей, контактный телефон	
Класс	
Основания разработки ИПС (например, решение ППК от _____ № _____, или решение совета профилактики от _____)	
Проблемы несовершеннолетнего и семьи	
Результаты психолого-педагогического обследования особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей	
Общая цель работы	
Задачи работы	
Ресурсы несовершеннолетнего	
Критерии результативности работы (по показателям психологической диагностики)	
Сроки работы	
Куратор ИПС	
Партнеры реализации ИПС	

**Программа мероприятий (содержание)**

<b>Мероприятие, форма проведения</b>	<b>Планируемый результат</b>	<b>Ответственный специалист</b>	<b>Срок реализации</b>



Проблема №1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Задачи:  
1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_


Проблема №2: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Задачи:  
1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_


Проблема №3: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Задачи:  
1) \_\_\_\_\_  
2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_


**АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ**  
**специалистов образовательной организации в случаях установления**  
**факта суицида или суицидальной попытки суицида**

**1. Администрация образовательной организации:**

**1.1. Информировать** посредством телефонной связи (в течение 3-х часов с момента выявления факта попытки или совершения суицида):

**медицинскую организацию:**

– о суициде, попытках суицида, самоповреждающих действиях, сведениях о готовящихся суицидальных действиях несовершеннолетних для оказания при необходимости медицинской помощи;

**дежурную часть территориального органа внутренних дел:**

– о суициде, попытках суицида, самоповреждающих действиях, сведениях о готовящихся суицидальных действиях несовершеннолетних (незамедлительно посредством телефонной связи);

– о выявлении признаков преступлений, предусмотренных статьями 110 Уголовного кодекса Российской Федерации (доведение несовершеннолетнего до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего), а также о выявлении родителей несовершеннолетних (законных представителей) и иных лиц, склоняющих их к суицидальным действиям (в течение одного рабочего дня в форме заявления);

**комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав в муниципальном районе области:**

– о суицидах, попытках суицида, самоповреждающих действиях несовершеннолетних (незамедлительно посредством телефонной связи, затем – в течение одного рабочего дня;

**начальника управления образования муниципального образования.**

**1.2. Издаёт приказ** по образовательной организации о проведении внутреннего психолого-педагогического расследования по факту суицидальной попытки или завершенного суицида.

**1.3. Собирает внеплановый психолого-педагогический консилиум** (далее – ППк) для получения детальных сведений случившегося и разработки индивидуальной программы сопровождения (далее – ИПС) обучающегося, совершившего суицидальную попытку с целью оказания своевременной комплексной психолого-педагогической, социально-педагогической помощи.

Обеспечивает при необходимости привлечение внешних специалистов в работе ППк из территориальных ПМПК и/или региональной (межмуниципальной) группы экстренного реагирования и оказания психологической и психиатрической помощи несовершеннолетним с деструктивным поведением и их законным представителям (Постановление

межведомственной КДНиЗП Саратовской области от 23 декабря 2021 года № 6/2 Приложение № 2)

**1.4. Создает условия** (с учетом решения ППк) для проведения мероприятий, направленных на психологическую и социально-педагогическую помощь обучающемуся и его семье, обеспечивает занятость несовершеннолетнего, организует мероприятия по формированию поддерживающего окружения несовершеннолетнего, работу с родителями (законными представителями).

Копия ИПС направляется в те субъекты профилактики, которые принимали участие в разработке программы. К планированию мероприятий привлекаются родители (законные представители) несовершеннолетнего.

Сроки профилактической работы с несовершеннолетним определяются, исходя из степени сложности проблем, объемов помощи, необходимой для решения данных проблем. Реализация мероприятий ИПС, оценка их эффективности, корректировка проводятся на ППк образовательной организации и согласуются с родителями (законными представителями) несовершеннолетнего.

**1.5. Проводит внеплановый педагогический совет** по результатам психолого-педагогического расследования по факту суицидальной попытки или завершеного суицида и ознакомления коллектива образовательной организации с планом сопровождения ситуации, алгоритмом действий.

**2. Педагог-психолог** совместно со специалистами территориальных ПМПк и/или специалистами из региональной (межмуниципальной) группы экстренного реагирования и оказания психологической и психиатрической помощи несовершеннолетним с деструктивным поведением и их законным представителям (Постановление межведомственной КДНиЗП Саратовской области от 23 декабря 2021 года № 6/2 Приложение № 2) участвует в разработке плана ИПС обучающегося.

Разрабатывает рекомендации для родителей (законных представителей) и педагогов по выстраиванию взаимоотношений с ребенком, направленные на улучшение детско-родительских отношений, формирование поддерживающего окружения, комфортного эмоционального климата в семье, преодоление причин, вызывающих у несовершеннолетнего стресс, эмоциональный дискомфорт, нежелание жить.

**2.1. На острой стадии кризиса** (от происшествия – до 3 месяцев) осуществляет **меры первичной реабилитации**<sup>1</sup>:

– организует психологическую поддержку несовершеннолетнего и его ближайшего окружения (одноклассников, друзей, родственников и т.д.).

---

<sup>1</sup> Педагог-психолог должен иметь базовое психологическое образование и специальную подготовку. При отсутствии готового специалиста привлекается представитель региональной (межмуниципальных) групп экстренного реагирования и оказания психологической и психиатрической помощи несовершеннолетним с деструктивным поведением и их законным представителям.

Консультирует подростка (периодичность встреч 1-3 в неделю). Работает с семьей (в рамках консультирования, при необходимости возможны совместные встречи родители – подросток);

- проводит групповую работу в форме дебрифинга с обучающимися класса, в котором числится суицидент для создания благоприятной психологической атмосферы в детском коллективе по его возвращению в образовательный процесс. Формат бесед и встреч среди обучающихся нацелен на снятие психоэмоционального напряжения в связи со случившимся;

- обеспечивает психологическую поддержку педагогического коллектива, помогает проработать чувства, эмоции и переживания. Проводит с педагогами групповые или индивидуальные консультации<sup>2</sup>.

**2.2. На отсроченной стадии (от 3 месяцев до 1 года) осуществляет меры вторичной реабилитации:**

- включает подростка в групповую/тренинговую работу с целью укрепления личностных ресурсов (если острый кризисный период миновал);

- вносит в план воспитательной работы образовательной организации предложения по дополнительным мерам формирования безопасной, здоровьесберегающей среды с целью профилактики расширенного суицида (классные часы на формирование позитивного мышления, нравственных ценностей и смысла жизни, тренинги, родительские собрания, школьные акции «Я выбираю жизнь», конкурсы, кинолекторий и другие мероприятия с жизнеутверждающей тематикой);

- обеспечивает сопровождение одноклассников, близких друзей, братьев/ сестер суицидента;

- проводит профилактику деформаций психоэмоционального состояния педагогов.

**3. Социальный педагог и классный руководитель** организуют встречи с учащимися, собирают информацию о состоянии отдельных учащихся, о степени включенности детей в ситуацию (говорили, знали, обсуждали, читали, слышали), о степени близости отношений.

Социальный педагог:

- осуществляет социальный патронаж семьи обучающегося (работу с родителями ребенка);

- находится в постоянном взаимодействии с членами комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав по данному вопросу;

- на отсроченной стадии (от 3 месяцев до 1 года) осуществляет меры вторичной реабилитации (организует досуговую занятость ребенка, содействует привлечению его к летнему отдыху и иным мероприятиям общешкольного масштаба).

---

<sup>2</sup> Педагог-психолог, социальный педагог так же могут нуждаться в помощи, для этого администрации ОО необходимо привлечь внешних специалистов для оказания личной терапии и супервизии.

Классный руководитель, педагоги образовательной организации осуществляют наблюдение ребенка в урочное и внеурочное время (в период пребывания ребенка в школе). Выполняют рекомендации педагога-психолога.

## Приложение 8

### Алгоритм действий в ситуации угрозы суицида

1. Распознать эмоциональную реакцию.
2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости).
3. Обеспечить психологическую поддержку.
4. Обратиться за помощью.
5. Создать безопасную поддерживающую среду.

#### 1. Распознать эмоциональную реакцию

<b>Истерика – способ реагирования психики на экстремальные события</b>			
<b>Как проявляется</b>	<b>Что делать</b>	<b>Что НЕ делать</b>	<b>Зачем мы это делаем</b>
Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.	– удалить зрителей; – внимательно слушать, кивать поддакивать; – обращаться по имени; – говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами; – если не подпитывать истерику, то через 10–15 минут наступает спад, упадок сил; – дать человеку отдохнуть	– не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивания); – не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция; – не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание; – не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»	Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции. Истерика заражает окружающих

<b>Гнев, агрессия – произвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение, т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.</b>			
<b>Как проявляется</b>	<b>Что делать</b>	<b>Что НЕ делать</b>	<b>Зачем мы это делаем</b>
Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость,	– говорить спокойно; – постепенно снижать темп и	– не считать, что человек, выражающий	Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она

выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление. Агрессия заражает окружающих	громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести»; – задавать вопросы, которые помогут разобраться. «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?»; – дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую агрессию	агрессию, по характеру злой; – не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав); – не угрожать, не запугивать	направлена не на присутствующих, а на обстоятельства. Помогаем выразить эмоциональную боль
---	---	---	--

**Тревога – возникает при неопределенности в кризисной ситуации**

<b>Как проявляется</b>	<b>Что делать</b>	<b>Что НЕ делать</b>	<b>Зачем мы это делаем</b>
Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли. Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх. Тревога может быть вызвана недостатком информации.	– постараться разговаривать человека и понять, что именно его тревожит; – проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить; – предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями	– не оставлять человека одного; – не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так; – не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить	Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность

**Плач, слезы, печаль – реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался**

<b>Как проявляется</b>	<b>Что делать</b>	<b>Что НЕ делать</b>	<b>Зачем мы это делаем</b>
Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении.	– сесть рядом; – дать выплакаться; – погладить по голове, взять за руку, положить руку	– не пытаться останавливать слезы; – не успокаивать;	Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это

Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием	на плечо или на спину; – выражать поддержку, сочувствие; – дать возможность говорить о чувствах; – слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать); – предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом	– не убеждать не плакать; – не задавать вопросы; – не давать советы; – не считать слезы проявлением слабости	предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью
--	---	---	---

**Нервная дрожь** – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Человек сильно дрожит, как будто сильно замерз. Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь. Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы). Дрожь может продолжаться до нескольких часов.	– нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10–15 секунд); – разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение; – дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к. дрожь энергозатратна)	– не оставлять человека одного; – не обнимать, не прижимать его к себе; – не укрывать чем-то теплым; – не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки	Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний

**Страх** – возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков

Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
-----------------	------------	---------------	---------------------

<p>Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью, или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать. Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.</p>	<p>– положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты не один»);  – дышать глубоко и ровно;  – побуждать дышать в одном с вами ритме;  – слушать и дать возможность говорить о том, чего боится;  – проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие;  – сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.  Приемы при сильном страхе:  – максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно;  –отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции)</p>	<p>– не оставлять человека одного;  – не пытаться убедить, что его страх неоправданный;  – не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезнен)</p>	<p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы</p>
---	--	--	---

<b>Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить</b>			
<b>Как проявляется</b>	<b>Что делать</b>	<b>Что НЕ делать</b>	<b>Зачем мы это делаем</b>
<p>Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить от нескольких часов до нескольких недель</p>	<p>– задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?»;  – найти место для отдыха, обязательно снять обувь;  – говорить, что испытывать апатию</p>	<p>– не выдергивать человека из этого состояния;  – не просить взять себя в руки;  – не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен»</p>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– нормальная реакция на сложные обстоятельства;</li> <li>– если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей;</li> <li>– предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком)</li> </ul>		
--	--	--	--

## **2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)**

**ВАЖНО!** Если вы оказались рядом в момент происшествия у вас может не оказаться времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

1. Вызвать помощь по телефону 03 (с мобильного телефона – 030, 003).
2. Попытаться оказать первую доврачебную помощь:
  - остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) – жгут выше раны);
  - при повешении часто травмируются шейные позвонки, поэтому, после того, как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
  - если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;
  - при отравлении – вызвать рвоту, если человек в сознании;
  - при бессознательном состоянии – следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
  - если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;
  - если пострадавший в сознании – необходимо поддерживать с ним постоянный контакт, психологически не оставляя его одного.

## **3. Обеспечить психологическую поддержку**

### **1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:**

- Ты принял решение уйти из жизни?
- Что привело к такому решению?
- А что, если ты причинишь себе боль?
- Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше?
- Когда это было?
- Почему ты хочешь это сделать сейчас?

**2) Даем выговориться.** (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

**3) Говорим, что понимаем его чувства:**

– Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

**4) Обращаемся к прошлому опыту:**

– Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?

– Как ты справился тогда с трудностями?

– Что (или кто) тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?

**5) Пытаемся найти решение совместно:**

– Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?

– Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?

– Чем я могу тебе помочь?

– Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

**6) Привлекаем необходимые ресурсы:**

– Кто в твоём близком окружении поддержит тебя и поможет справиться с этой ситуацией?

– От кого ты бы хотел эту помощь получить?

– Кого бы ты хотел видеть сейчас рядом? (сначала необходимо получить у подростка разрешение привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может ему помочь (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать это по закону). Но даже если разрешение не будет получено, попытаться найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание.

**7) Ни в коем случае не оставляем одного!**

### Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите	Обязательно скажите	НЕ говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

#### 4. Обратиться за помощью

Федеральный телефон доверия для детей: 8-800-2000-122

#### 5. Создать безопасную поддерживающую среду

Установить контакт, вступить в дружеское общение с подростком.

**Цель:** снижение давления, оказываемого на подростка реальными жизненными обстоятельствами и вызывающими у него эмоциональное напряжение.

Основной принцип помощи: для уменьшения интенсивности летальных тенденций следует применять меры по снижению эмоционального напряжения и волнения, что, в свою очередь, повлечет за собой их дезактуализацию. Для каждой ступени риска существуют определенные стратегии и действия

Незначительный риск	Риск средней степени	Высокий риск
Предложить эмоциональную поддержку. Проработать с ним суицидальные чувства. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка. Направить к психологу. Встретиться с родителями (замещающими лицами) и договориться о взаимодействии	Предложить эмоциональную поддержку. Проработать с ним суицидальные чувства. Укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы). Обсудить альтернативы самоубийства. Заключить контракт (планирование дальнейших действий подростка по нейтрализации тяжелого эмоционального состояния)	Постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту. При необходимости удалить орудия самоубийства. Заключить контракт. Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию. Информировать семью

#### Главный инструмент в работе с подростком – разговор с ним

Правила беседы:

- Разговаривать в спокойной обстановке.
- Смотреть на собеседника, расположившись напротив, но не через стол.
- Дать возможность высказаться, не перебивать.

- Пересказать то, что подросток рассказал, чтобы он убедился, что вы его действительно слушали.
- Говорить без оценок и осуждения, что способствует возникновению у подростка доверия к собеседнику.
- Произносить только позитивно-конструктивные фразы.

### **Поддерживающее сопровождение (на протяжении 1 года)**

- 1) Консультирование подростка психологом, социальным педагогом (периодичность встреч 1–3 раза в неделю).
- 2) Работа с семьей (в рамках консультирования, при необходимости возможны совместные встречи «родители – подросток»).
- 3) Работа с педагогами (консультирование, разработка плана совместных действий).
- 4) Работа с группой детей (при необходимости, если они вовлечены в ситуацию либо она эмоционально значима для них).
- 5) Включение в обычную для подростка школьную жизнь.
- 6) Организация досуга по интересам подростка.
- 7) Включение подростка в групповую/тренинговую работу с целью укрепления личностных ресурсов.

## Приложение 9

### **Алгоритм действий при общении с родителями ребенка, демонстрирующего признаки суицидального поведения**

1. Пригласить родителей (законных представителей) в образовательную организацию или договориться встретиться на нейтральной территории. Не надо сообщать по телефону, так как вы не знаете какой будет реакция и не сможете ее контролировать.
2. Рассказать о том, что поведение ребенка, включая внешний вид, психическое состояние, вызывает у вас беспокойство, так как очень похоже на суицидальное. Рассказать о маркерах данного поведения.
3. Объяснить родителям (законным представителям), почему вы сделали такие выводы, выразить собственную обеспокоенность, в связи с которой была организована встреча с родителями, цель которой – обсудить план помощи ребенку в случае суицидальных намерений и план устранения причин, провоцирующих угрозу суицида.
4. Обсудить с родителями (законными представителями) возможные причины необычного поведения ребенка. Если родители затрудняются в своих вариантах происхождения, то назвать основные причины, выделяемые в психологии и педагогике.
5. Расспросить родителей (законных представителей) замечали ли они ранее или нет признаки суицидального поведения, высказывал ли ребенок

мысли о нежелании жить, предпринимал ли ранее попытки самоубийства, угрожал ли родителям.

6. Предложить родителям (законным представителям) вместе с вами наблюдать за ребенком и отмечать все происходящие изменения, рассказать, на что необходимо обратить внимание и обязательно договориться о связи с вами, чтобы вовремя принять решение об экстренной помощи (вплоть до госпитализации, если это необходимо).

7. Предложить родителям (законным представителям), одновременно с наблюдением, убрать с доступных мест опасные вещи (лекарства, острые предметы), изменить манеру общения с ребенком, больше с ним разговаривать, интересоваться его делами более подробно, по возможности снизить нагрузку на психику ребенка (поскольку его восприятие обострено), переключить ребенка с негативных мыслей на позитивные, запланировать совместную поездку или выходные вместе, не оставлять его надолго в одиночестве.

8. По предварительной договоренности с педагогом-психологом вашей образовательной организации предложите родителям помощь данного специалиста. Заранее выясните и предложите возможные варианты обращения к внешним специалистам, в том числе терапевту, педиатру, психиатру, так как возможно, врач посчитает необходимым назначить медикаментозную терапию на снятие психоэмоционального напряжения.

9. Определить с родителями (законными представителями) конкретные действия и меры, которые они предпримут, и определить сроки. Важно договориться быть на связи или периодически общаться до момента решения проблемы.

10. Рассказать родителям, как правильно вести себя в экстренной ситуации, что говорить и чего не говорить ребенку, как реагировать.

Приложение 10

### Самодиагностика «Мой уровень стрессоустойчивости»

#### 1. КОНЦЕНТРАЦИЯ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Хорошо концентрируюсь

Хаос в мыслях / сложно сконцентрироваться / от избытка информации ощущение, что голова взорвется

#### 2. КАЧЕСТВО МЫШЛЕНИЯ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ясное мышление / четко вижу все возможные варианты / мыслю нестандартно / в препятствиях нахожу возможности / вижу всю картину происходящего

Разум затуманен / страдаю забывчивостью, плохая кратковременная память / узконаправленное мышление / закидываюсь на деталях и преувеличиваю проблемы

### 3. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Эффективный / организованный / четко осознаю свою роль

Мог бы быть более эффективным / прихожу на работу с четким планом, но в конце дня растерян, потому что меня все время отвлекают

### 4. УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Эффективный / организованный / Энергичен на протяжении всего рабочего дня и вечером

Измощенный и/или уставший / в обед или в конце дня валюсь с ног / иду домой и «отключаюсь» перед телевизором

### 5. РАБОЧАЯ НАГРУЗКА

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Рабочая нагрузка стимулирует и мотивирует, но не перенапрягает / действую активно, стараясь соответствовать ожиданиям

Рабочая нагрузка слишком большая / ощущаю постоянную загруженность / не чувствую, что могу контролировать нагрузку / выполняю слишком много функций, я на пределе

### 6. ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Практически не ощущаю напряжения / здоровый аппетит

Мышечная боль / скрежет зубами / головные боли / сниженные желания / темные круги под глазами

### 7. НЕРАБОЧЕЕ ВРЕМЯ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Регулярно отдыхаю и восстанавливаю силы / доступен для других только тогда, когда сам этого хочу

Всегда в режиме готовности, постоянно проверяю телефон, сообщения, электронную почту (ощущение зависимости / волнуюсь, что не

оправдаю надежд или не смогу соответствовать ожиданиям, если не буду постоянно готов к работе)

### 8. СОН

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Просыпаюсь отдохнувшим

Плохо засыпаю / просыпаюсь среди ночи или рано утром и с трудом могу снова заснуть / сплю всю ночь, но просыпаюсь уставшим

### 9. ЗДОРОВЬЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Относительно здоров / организм получает необходимые питательные вещества

Часто болею (грипп, простуда) / проблемы с пищеварением / сложно набрать или сбросить вес / пристрастие к соленому или сладкому

### 10. БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Доволен балансом между работой и личной жизнью / действую активно / удовлетворен принятыми решениями

Внутренняя борьба, отсутствие спокойствия / чувство вины за принятые решения / чувство вины за то, что в доме не убрано / ощущение, что я в ловушке

### 11. СТЕПЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Я ни о чем не беспокоюсь и ничего не опасаясь

Переживаю, что думают обо мне окружающие / постоянно волнуюсь, закливаюсь, много раз прорабатываю ситуации, которые были или могут произойти / концентрируюсь на наихудшем развитии событий

### 12. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Излучаю уверенность / чувствую себя в безопасности

Сомневаюсь в себе / самокритичен, склонен к самобичеванию / перфекционист – задаю себе (или другим) завышенные стандарты, которым сложно соответствовать / должен делать все сам и при этом хорошо

### 13. МОТИВАЦИЯ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Мотивирован и мыслю позитивно / предпринимаю меры по контролю стресса

Чувствую себя жертвой обстоятельств / ощущаю безнадежность / утратил способность радоваться / избегаю социальных взаимодействий / отрешен на работе

### 14. РЕАКЦИЯ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Уравновешенный, рационально / хладнокровие, спокоен и собран / сначала думаю, а потом говорю

мыслю Срываюсь на людей (как на работе, так и дома) / чувствую гнев и раздражение / принимаю все близко к сердцу

### 15. МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Легко общаюсь / мотивировать других / могу привлечь к сотрудничеству разных людей

знаю, как / знаю, как Растерян / мне кажется, что меня не слышат / прихожу вечером домой и рассказываю о человеке, который меня раздражает / хотел бы, чтобы люди вокруг меня изменились

### 16. ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Не чувствую неловкости в общении со сложными людьми / не жду, что люди изменятся, поэтому не нахожусь в хронической фрустрации / могу привлечь к сотрудничеству сложных в общении людей

Есть люди, с которыми трудно общаться и которые заставляют меня нервничать / прихожу вечером домой и рассказываю о человеке, который меня раздражает (или приношу на работу напряжение, связанное с личной жизнью) / чувствую себя жертвой / надеюсь, что все изменится, но ничего для этого не предпринимаю

### 17. МЕХАНИЗМЫ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



---

Легко приспосабливаюсь к обстоятельствам / знаю, как справиться с собой, чтобы оставаться в хорошем расположении духа  
Употребляю алкоголь или наркотические вещества, принимаю снотворное / «заедаю» стресс / не умею приспосабливаться

Сколько пунктов вы оценили на пять баллов и выше? Именно таков уровень стресса в вашей жизни. Определите для себя сигнальные «маячки», при появлении которых вам нужно предпринять необходимые меры, не дожидаясь, пока вы окончательно увязнете в трясине стресса.

Кроме того, предвестниками стресса могут быть нотки раздражения, звучащие в вашем голосе. Запишите все первые признаки надвигающегося стресса. И тогда вы сможете пресечь его развитие на корню.

Первые признаки, которые говорят о том, что я на пороге стресса:

---

---

---

Приложение 11

**Алгоритм действий при работе с классом,  
в котором произошел случай завершённого суицида**

1. Сказать правду без подробностей (как очень печальный факт), не оценивая поступок погибшего ребенка, не выясняя, кто из одноклассников что-то видел или слышал. Сказать, никого ни к чему не призывая, но и не скрывая своего горя.

2. Развенчать романтический ореол вокруг суицидента, представить произошедшее как непоправимую ошибку.

3. Дать возможность детям, если есть такая потребность, сказать, что они чувствуют и думают по этому поводу. Поговорить о чувствах каждого из присутствующих, если дети хотят высказаться.

4. Поговорить о чувствах родных и близких погибшего.

5. Снять чувство вины у детей.

6. Прояснить, какие существуют конструктивные способы решения проблемных ситуаций (желательно на примерах).

7. Спросить, были ли у детей безвыходные ситуации, и какие были найдены варианты решений.

8. Сказать, что из каждой «безвыходной ситуации» есть выход, только иногда кажется, на первый взгляд, неприемлемым. В таких ситуациях важно обращаться за помощью – это не стыдно. Сказать, куда можно обратиться помимо родителей или родственников (телефон доверия, школьный психолог, классный руководитель).

9. Если дети желают присутствовать на церемонии прощания, договоритесь идти вместе, но строго добровольно, никого не принуждая и не

обязывая, не выясняя причин в случае отказа. Не позволять детям (даже старшеклассникам) нести гроб, обговорить это заранее.

11. Со взрослыми детьми решить, поедут ли дети на кладбище. Предложить посоветоваться с родителями (строго по желанию, ни в коем случае не создавать ситуацию, когда кто-то из детей едет против своей воли, потому что так решил класс). Ваша цель – забота о психическом состоянии детей в классе, минимизация постстрессовых расстройств. Если дети из класса (даже незначительная часть) решили участвовать в церемонии прощания, классный руководитель должен быть с ними.

12. Организовать просветительскую работу, желательно минимальное практическое обучение родителей.

13. В течение месяца соблюдать щадящий учебный режим в классе и создавать атмосферу принятия («дать детям привыкнуть»).

14. Включить детей в мероприятия, направленные на формирование антисуицидальных факторов личности, которые препятствуют реализации суицидальных намерений.

15. Организовать ранее выявление детей с суицидальными наклонностями.

16. Провести практическое мероприятие для детей, направленное на предотвращение суицидального поведения и снятие причин, провоцирующих детско-юношеский суицид.

Приложение 12

**Прогностическая таблица  
риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)**

<b>№</b>	<b>Проблема</b>	<b>балл</b>
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9	Акцентуации личности	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий пубертат	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска суицида.

Приложение 13

**Методика диагностики тревожности, включающая наблюдение  
(методика Сирса)**

**Цель:** Методика предназначена для определения уровня тревожности у младших школьников. На основе наблюдения дети оцениваются в соответствии с признаками шкалы Сирса.

**Процедура проведения:** наблюдение во время непосредственной образовательной, совместной и самостоятельной деятельности, во время игр и прогулок.

**Способ фиксации:** заполняется бланк протокола, при наличии соответствующего признака ставиться «+»

**Обработка результатов:**

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 9-13 баллов.

Средняя - 5-8 баллов.

Низкая - 1-4 баллов.





**Карта наблюдений за состоянием и поведением обучающихся 1-4 классов**

Карта позволяет выявить тревожные симптомы в состоянии учащихся, свидетельствующие о психофизическом напряжении и недостаточной адаптации к школе.

Дата

Фамилия,	ИМЯ	ребенка	
№	ШКОЛЫ	И	класс
Возраст	ребенка		

Критерии оценки:

0 – симптомы отсутствуют;

1 – слабо выражены, отмечаются изредка;

2 – умеренно выражены, наблюдаются периодически;

3 – ярко выражены, наблюдаются практически постоянно.

№	Поведение обучающегося	0	1	2	3
1	Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает				
2	У обучающегося быстро нарастает утомление, истощение; он становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя				
3	На низкие оценки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем				
4	На контрольных работах (или перед ними) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными. В процессе выполнения работы не понимает задания, задает много вопросов, делает простые ошибки в заданиях				
5	В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не «удерживает» ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов				
6	На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «не слышит» их (надо повторить замечание несколько раз или держать его за руку)				
7	Приходит в школу неподготовленным, постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки, карандаши и т.п.)				

<b>Суммарный балл</b>				
-----------------------	--	--	--	--

Интерпретация результатов. Сумма баллов до 7 свидетельствует о том, что эмоциональное состояние ребенка стабильно и не вызывает тревоги. При суммарном балле от 7 до 14 следует обратить внимание на проблемы школьника, проанализировать режим его работы, нагрузку, трудности. При суммарном балле от 14 до 21 необходимо обратить внимание на состояние здоровья ученика; нормализовать режим; снять дополнительные нагрузки; проанализировать состояние ребенка вместе с родителями, психологом, наметить программу помощи.

При неоднократном заполнении карт в течение учебного года их данные сопоставляются как в отношении каждого ребенка, так и по обобщенным показателям класса, например по количеству детей, имеющих суммарные баллы до 14, от 14 до 21, более 21.

Приложение 15

### **Шкала безнадежности (депрессии) А.Бека**

Шкала является одним из чаще всего используемых опросников для прогнозирования суицида, который заполняется самостоятельно. Шкала была разработана А. Беком и группой его сотрудников в Центре Когнитивной Терапии Медицинской Школы Университета Пенсильвании (США). Методика измеряет выраженность негативного отношения к субъективному будущему. Состоит из 20 утверждений. Возраст – подростковый и взрослый.

Методика предьявляется в групповом режиме. С точки зрения авторов методики безнадежность – это психологический конструкт, который лежит в основе многих психических расстройств. При разработке шкалы авторы следовали концепции, в рамках которой безнадежность рассматривается как система негативных ожиданий относительно ближайшего и отдаленного будущего. Индивиды с высокими показателями безнадежности верят: что все в их жизни будет идти не так; что они никогда ни в чем не преуспеют; что они не достигнут своих целей; что их худшие проблемы никогда не будут разрешены. Такое описание безнадежности соответствует негативному образу себя, негативному образу своего функционирования в настоящий и негативный образ будущего.

Шкала безнадежности Бека измеряет выраженность негативного отношения субъекта к собственному будущему. Особую ценность данная методика представляет в качестве косвенного индикатора суицидального риска у лиц, страдающих депрессией, а также у людей тех, кто ранее уже совершал попытки самоубийства (Beck, 1991).

<b>ОБВЕДИТЕ ОТВЕТ В ПОДХОДЯЩЕЙ КОЛОНКЕ.</b>	<b>ВЕРНО</b>	<b>НЕВЕРНО</b>
1. Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом.	Верно	Неверно

2. С тем же успехом я мог бы сдать, потому что я не смогу сделать свою жизнь лучше.	Верно	Неверно
3. Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться вечно.	Верно	Неверно
4. Я не могу представить, какой будет моя жизнь через 10 лет.	Верно	Неверно
5. Мне хватает времени, чтобы успевать делать то, что я хочу.	Верно	Неверно
6. В будущем я рассчитываю добиться успеха в том, что больше всего для меня важно.	Верно	Неверно
7. Мое будущее кажется мне мрачным.	Верно	Неверно
8. Я удачливый и ожидаю от жизни больше хорошего, чем обычный человек.	Верно	Неверно
9. Я не могу быть успешным сейчас и не вижу оснований для успеха в будущем.	Верно	Неверно
10. Мой прошлый жизненный опыт хорошо подготовил меня к будущему.	Верно	Неверно
11. Всё, что я вижу впереди, это скорее неприятности, чем удовольствия.	Верно	Неверно
12. Я не ожидаю получить то, что действительно хочу.	Верно	Неверно
13. Когда я думаю о будущем, я ожидаю, что буду счастливее, чем сейчас.	Верно	Неверно
14. Дела идут совсем не так, как я хочу.	Верно	Неверно
15. Я очень верю в своё будущее.	Верно	Неверно
16. Я никогда не получаю того, чего хочу, поэтому глупо чего-то желать.	Верно	Неверно
17. Очень маловероятно, что в будущем меня ждет хоть какое-то реальное удовлетворение.	Верно	Неверно
18. Будущее кажется мне туманным и неопределенным.	Верно	Неверно
19. В будущем я могу ожидать больше хороших дней, чем плохих.	Верно	Неверно
20. Нет смысла пытаться получить что-либо из того, что я хочу, потому что вряд ли я добьюсь этого	Верно	Неверно

Интерпретация:

0–3 балла — безнадежность не выявлена;

4–8 баллов — безнадежность легкая;

9–14 баллов — безнадежность умеренная;

15–20 баллов — безнадежность тяжелая.

### Обработка результатов шкалы безнадежности Бека

ОБВЕДИТЕ ОТВЕТ В ПОДХОДЯЩЕЙ КОЛОНКЕ.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1. Я смотрю в будущее с надеждой и энтузиазмом.	0	1



2. С тем же успехом я мог бы сдать, потому что я не смогу сделать свою жизнь лучше.	1	0
3. Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться вечно.	0	1
4. Я не могу представить, какой будет моя жизнь через 10 лет.	1	0
5. Мне хватает времени, чтобы успевать делать то, что я хочу.	0	1
6. В будущем я рассчитываю добиться успеха в том, что больше всего для меня важно.	0	1
7. Мое будущее кажется мне мрачным.	1	0
8. Я удачливый и ожидаю от жизни больше хорошего, чем обычный человек.	0	1
9. Я не могу быть успешным сейчас и не вижу оснований для успеха в будущем.	1	0
10. Мой прошлый жизненный опыт хорошо подготовил меня к будущему.	0	1
11. Всё, что я вижу впереди, это скорее неприятности, чем удовольствия.	1	0
12. Я не ожидаю получить то, что действительно хочу.	1	0
13. Когда я думаю о будущем, я ожидаю, что буду счастливее, чем сейчас.	0	1
14. Дела идут совсем не так, как я хочу.	1	0
15. Я очень верю в своё будущее.	0	1
16. Я никогда не получаю того, чего хочу, поэтому глупо чего-то желать.	1	0
17. Очень маловероятно, что в будущем меня ждет хоть какое-то реальное удовлетворение.	1	0
18. Будущее кажется мне туманным и неопределенным.	1	0
19. В будущем я могу ожидать больше хороших дней, чем плохих.	0	1
20. Нет смысла пытаться получить что-либо из того, что я хочу, потому что вряд ли я добьюсь этого	1	0