

Государственное учреждение образования  
«Дрогичинский районный социально-педагогический центр»

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ПО РАННЕМУ  
ВЫЯВЛЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАКЛОННОСТЕЙ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**



Дрогичин, 2023

Данное методическое пособие разработано в целях помощи организации деятельности классных руководителей по профилактике факторов риска суицидальных действий несовершеннолетних.

Методические материалы составлены педагогами-психологами государственного учреждения образования «Дрогичинский районный социально-педагогический центр» в помощь педагогам, классным руководителям учреждений образования.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.....	5
ФУНКЦИИ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В РАБОТЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.....	7
ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К СОВЕРШЕНИЮ АУТОАГРЕССИВНЫХ И СУИЦИДАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ	

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальным направлением работы учреждений образования Республики Беларусь в современных условиях является профилактика суицидального поведения несовершеннолетних и недопущение вовлечения детей и подростков в активные деструктивные сообщества и игры.

Исследования показывают, что большинство всех самоубийств и суицидальных попыток несовершеннолетних связано с дезадаптацией, семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, неуспешностью, проблемами со здоровьем.

Профилактика суицидов среди несовершеннолетних является предметом особого внимания Правительства Республики Беларусь, носит межведомственный характер и является составной частью повышения демографической безопасности государства.

При планировании деятельности по формированию ценностного отношения к жизни и профилактике суицидоопасного поведения среди обучающихся учреждениям образования необходимо руководствоваться нормативными правовыми актами Республики Беларусь по профилактике, диагностике и коррекции суицидального поведения обучающихся и профилактике вовлечения детей и подростков в активные деструктивные сообщества и игры.

В учреждении образования должна быть создана система комплексного и скоординированного психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся и на недопущение вовлечения их в активные деструктивные сообщества и игры.

За создание такой системы отвечают, в первую очередь, руководитель учреждения образования и его заместитель по воспитательной работе.

Важную роль в ее формировании и успешном функционировании играют все педагогические работники учреждения образования, в первую очередь, специалисты социально-педагогической и психологической службы (далее – СППС), классные руководители.

Согласно руководства «Об организации классного руководства в учреждениях образования» (п.9.9) классный руководитель обязан выявлять на ранней стадии деструктивные психологические аспекты личности обучающихся, активно использовать в практической деятельности психологические знания, направленные на разрешение конфликтных ситуаций, создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе.

## ОСОБЕННОСТИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Особенностью детско-подросткового и молодежного возраста является особое понимание смерти, которая не осознается как бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет. Отсутствие у детей знания о конечности, необратимости смерти сближает, по мнению ряда исследователей, суицид с несчастным случаем. Так, по наблюдениям А. Г. Амбрумовой и Е. М. Вроно, для детей-суицидентов 6—7 лет представление о смерти отождествлялось с «иным существованием». Собственная смерть представлялась им глубоким сном, смерть близких — длительным отсутствием. Дети были убеждены, что смерть имеет свой конец, и после того как она закончится, жизнь начнется снова, без прежних трудностей и конфликтов. Они образно представляли себе собственные похороны, горе и раскаяние близких, уверенные в том, что можно быть свидетелем этого события, когда все, кого ребенок хотел наказать или разжалобить своей смертью, пребывают в глубоком отчаянии. Не отдавая отчета в конечности и необратимости смерти, дети не испытывали страха. Дети более старшего возраста (10—12 лет), с одной стороны, понимали, что смерть — это исчезновение навсегда. С другой, у них не было убежденности в том, что смерть есть конец жизни, полагая, что суицидальными действиями они лишь устранят себя из тяжелой ситуации, накажут себя или своих обидчиков на какое-то время, но не навсегда.

В подростковом возрасте представления о смерти больше совпадают с аналогичными у взрослых. Отличительной особенностью данного периода является повышенный интерес подростков к теме смерти, размышления о смысле жизни, увлечение философскими проблемами этого направления. Чаще это встречается у лиц с высоким интеллектом. Периодическое появление суицидальных мыслей не следует считать патологией. В детстве и подростковом возрасте они являются частью нормального процесса развития, особенно, если подростки сталкиваются с решением экзистенциальных проблем, когда появляются попытки понять смысл жизни, часто возникают мысли о смерти. Подростки нуждаются в том, чтобы иметь возможность обсудить эти вопросы с взрослыми.

Суицидальные мысли у детей и подростков приобретают патологический характер, если реализация этих мыслей кажется им единственным выходом из трудных ситуаций. В случаях возникает серьезный риск суицидальных попыток и самоубийства.

Суицидальное поведение практически не встречается среди младших школьников, но среди подростков, начиная примерно с 11 лет, попытки самоубийства становятся более частыми.

Типичные мотивы суицидальных попыток в подростковом возрасте можно объединить в несколько групп. Один из наиболее распространенных мотивов – *демонстрация/манипуляция*. Подросток решается на этот шаг, желая «наказать обидчиков». Ими могут быть родители, сверстники своего либо противоположного пола. Иногда подросток совершает суицидальную попытку, чувствуя угрозу утраты родительской любви (при рождении младшего ребенка, появлении в семье отчима и т.д.). Попытка может быть предпринята подростком как средство шантажа, но без серьезного намерения уйти из жизни. Опасность в том, что действия, начатые как простое запугивание, могут обернуться непоправимой трагедией, тем более что по данным суицидологов, подростки часто действуют в подобных случаях при суженном сознании, т.е. плохо контролируя себя.

Другой вид суицидальных мотивов – *переживание тупика или безысходности*. В реальности такие мотивы часто сливаются с названными выше, однако риск таких переживаний особенно велик из-за высокой тревожности, типичной для возраста, а также недостаточности социального опыта, когда какая-либо житейская ситуация воспринимается подростком как безвыходная – оставаться в такой ситуации невозможно, а изменить ее нет сил.

Среди подростков встречается также еще один вид мотивации – *следование групповой норме*. Время от времени в СМИ появляются данные о самоубийствах подростков, попавших под влияние деструктивных групп или увлекающихся компьютерными играми с предсказанием даты ухода из жизни. Возможно, для таких подростков крайняя степень зависимости от групповых норм сочеталась с желанием испытать яркие и острые. Пусть даже сугубо отрицательные, ощущения.

*Основные психологические факторы риска суицидального поведения*. Одним из таких факторов является сниженный фон настроения подростка. Для подростков, совершивших попытку самоубийства или имеющих суицидальные мысли, достаточно типично депрессивное состояние. Другим фактором риска называют повышенную склонность к аутоагрессии и неразвитость приемлемых способов своего выражения своего негодования по отношению к другим людям. Неосознанная, подавляемая агрессия по отношению к другим людям может быть пережита подростком как ненависть к самому себе. Еще одним фактором риска могут быть негативизм самовосприятия и неустойчивость самооценки. Сами по себе эти психологические факторы довольно распространены среди подростков, однако при их сочетании и яркой выраженности имеет смысл проводить психопрофилактическую работу.

## ФУНКЦИИ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В РАБОТЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

1. Наблюдать за особенностями поведения обучающегося
2. Уметь определять признаки стресса
3. Учитывать основные признаки возможности планирования подростком суицида
4. Знать и обращать внимание на особенности поведения подростков, указывающие на готовность к суициду
5. Обращать внимание на внешние обстоятельства, провоцирующие подростка на суицидальное поведение
6. Немедленно действовать при возникновении подозрений о том, что подросток в настоящий момент склонен к совершению суицида

### **1. Наблюдение за особенностями поведения обучающегося**

Самоубийство редко совершается в результате трезвого рационального взвешивания жизненных обстоятельств, доводов в пользу принятия или отвержения жизни. В основе его психологический кризис, переживание целой гаммы негативных эмоций - отчаяния, горя, страха, чувства беспомощности, вины, гнева, желания отомстить или прервать невыносимые душевные или телесные страдания.

Самое важное, на что следует обратить внимание, педагогическим работникам учреждений образования: подросток ищет не смерти, а помощи чтобы кто-то показал, зачем жить, убедил, что жить не так уж плохо.

Детский суицид - это то, чего практически всегда можно избежать. Для этого необходимо вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и не воплотит свое решение за считанные часы. Как правило, подобное решение созревает не один день и даже не неделю. И все это время дети и подростки отчаянно зывают к взрослым, различными способами давая понять, что им очень плохо.

Суицидальное поведение - это сознательный отказ от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение.

Для подростков характерны повышенные агрессивность, конфликтность, протестное поведение, ранимость, обостренное чувство достоинства, эмоциональная неустойчивость, максимализм. Эти черты характера могут способствовать формированию суицидального поведения.

**Классному руководителю, учителю для того чтобы своевременно выявить подростка, склонного к совершению суицида необходимо:**

Знать, что суицид подростков имеет следующие характерные черты:

- суициду, как правило, предшествуют кратковременные, объективно

нетяжелые конфликты в сфере близких отношений - в семье с родителями, в школе с учителями и одноклассниками, в группе сверстников по внешкольному досугу. Такие конфликты воспринимаются подростком как крайне значимые и вызывают драматизацию событий

- суицидальный поступок воспринимается подростком в «романтически-героическом» ореоле, как смелый вызов. Как решительное действие, как мужественное решение;
- суицидальное поведение подростков иногда демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику» (способ получить сочувствие, внимание, любовь, выразить протест, наказать себя и других);
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности и точного расчета.

## **2. Умение определять признаки стресса**

Любые неожиданные или драматические изменения, влияющие на поведение подростка или ребенка, любые внезапные и значительные изменения успеваемости, посещения школы или поведения следует принимать всерьез. К ним относятся:

- потеря интереса к обычной деятельности;
- внезапное снижение успеваемости;
- необычное снижение активности, безволие;
- плохое поведение в школе, нарушения дисциплины;
- необъяснимые или частые исчезновения из дома, пропуски занятий, прогулы;
- увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков;
- инциденты, приводящие к контактам с правоохранительными органами, участие в драках и беспорядках.

Перечисленные признаки характерны для учащихся, которые, по всей видимости, переживают психологический или социальный стресс, и у них, возможно, возникают мысли о самоубийстве, которые впоследствии способны привести к суицидальным действиям.

## **3. Учитывать основные признаки возможности планирования подростком суицида:**

- разговоры подростка на темы самоубийств и смерти, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, рисунки с гробами, крестами, письма или разговоры прощального характера («Я не могу так дальше жить», «Я больше не буду никому мешать» и т.п.)
- склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, делению мира на «белое» и «черное»;
- снижение ресурсов личности, позволяющим противостоять

трудностям (депрессия, стрессовые состояния, болезни и т.п.), что часто выражается в форме резкого снижения успеваемости или приеме алкоголя, наркотиков;

- наличие примера самоубийств в ближайшем окружении подростка, особенно самоубийств родителей или друзей (желание воссоединиться с умершим родственником или другом);
- объективная тяжесть жизненных обстоятельств; проживание в неблагоприятной семье, конфликты с близкими, потеря дорогого человека, общественное отвержение, свершившееся насилие

#### **4. Знать и обращать внимание на особенности поведения подростков, указывающие на готовность к суициду:**

- возбужденное «вызывающее» поведение, внешне похожее на подъем, однако с проявлением суеты и спешки;
- внезапные приступы внешней агрессии по отношению к сверстникам и близким;
- депрессия, апатия, безмолвие, стремление к уединению: подросток часто уходит от исполнения своих обязанностей, бессмысленно проводит время, в его поведении заметно некоторое оцепенение или сонливость;
- выраженное чувство собственной несостоятельности, вины, стыда за себя, за какой-то свой проступок;
- отчетливая неуверенность в себе, ощущение собственной беспомощности, бесполезности, безнадежности;
- безразличие к внешнему виду, небрежность одежде;
- раздаривание ценных вещей или денег.

#### **5. Обращать внимание на внешние обстоятельства, провоцирующие подростка на суицидальное поведение:**

- безнадзорность подростка, отсутствие у него опоры на значимого взрослого;
- неблагоприятное положение подростка в семье, отвержение или, наоборот, назойливая опека взрослых, жестокость старших членов семьи, их критика любых поступков подростка;
- отсутствие у подростка близких друзей, отвержение в классе или внешкольном коллективе;
- серия отдельных неудач в учебе, внешкольных занятиях, спорте или творчестве;
- неразделенная любовь, ревность или измена, беременность у девочек.

#### **6. Немедленные действия при возникновении подозрений о том, что**

### **подросток в настоящий момент склонен к совершению суицида:**

- информируйте о проблеме руководителя учреждения образования, специалистов СППС;
- крайне осторожно поговорите с друзьями подростка и другими одноклассниками, не раскрывая им цели разговора и не показывая явного интереса к его поведению;
- поговорите с другими учителями школы, работающими с этим классом на тему: замечали ли они особенности в поведении подростка;
- найдите нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка и поговорив с его родителями и близкими, оценить состояние семейной атмосферы, наличие конфликтов;
- если подросток посещает секцию или кружок, пообщайтесь с руководителем, обсудите успехи, проблемы и поведение подростка;
- проведите классный час или иное мероприятие, на котором поговорите с учениками класса на тему их отношения к своему будущему, об их жизненных планах и профориентации, о компьютерных играх, которые популярны у подростков, оценив в ходе бесед реакцию подростка, вызвавшего ваше подозрение;
- поговорите с самим подростком, найдите относительно нейтральный повод для беседы, например, о результатах учебы по какому-либо учебному предмету, постепенно перейдя в разговоре к наличию у него каких-либо проблем.

Все указанные действия необходимо проводить очень осторожно, поскольку публичное озвучивание своих подозрений может нанести вред: если подозрения были обоснованными, они могут спровоцировать совершение суицида, а если необоснованными - вызвать нежелательные разговоры, способные навредить и педагогу, и подростку.

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К СОВЕРШЕНИЮ АУТОАГРЕССИВНЫХ И СУИЦИДАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Формирование суицидального поведения в детском и подростковом возрасте во многом зависит от некоторых личностных особенностей и социальной ситуации развития.

Первичными психодиагностическими задачами по выявлению несовершеннолетних, находящихся в группе риска, является изучение особенностей поведения, социально-психологического статуса в группе сверстников, самооценки и отношения подростка к собственному будущему.

Педагогу необходимо знать интересы и увлечения учащихся, взаимоотношения со сверстниками, родными и взрослыми людьми, особенности характера, эмоциональное состояние ребёнка. Для этого классный руководитель может воспользоваться методами изучения личности несовершеннолетнего. Такие методы должны гармонично включаться в воспитательную работу, не травмировать детей. Результаты диагностических исследований можно обсудить с психологом.

Диагностика является одним из компонентов педагогического процесса. Диагностика - это оценочная практика, направленная на изучение индивидуально-психологических особенностей ученика и социально-психологических характеристик коллектива с целью оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Информация, свидетельствующая о возможной угрозе совершения суицида, которая может быть получена в процессе наблюдений педагога за подростком, находящимся в кризисной ситуации

К кризисной ситуации или ситуации риска, провоцирующей подростков на совершение суицида относятся:

- 1) ситуации, переживаемые как непереносимые, обидные, оскорбительные, угрожающие образу «Я» и унижающие чувство собственного достоинства;
- 2) разрыв отношений или смерть значимого человека;
- 3) конфликтные отношения в семье;
- 4) запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- 5) серьезные трудности в учебе при наличии высоких требований родителей, школы к итоговым результатам обучения;
- 6) нежелательная беременность, аборт, его последствия;
- 7) серьезная инфекционная болезнь, передающаяся половым путем;
- 8) серьезная физическая болезнь.

Работая с диагностическими методиками, классный руководитель должен придерживаться следующих правил:

-содержание диагностической методики должно предполагать ожидаемый результат;

-диагностика должна быть достаточно информативной и создавать широкое поле исследовательской деятельности;

-результаты диагностического исследования должны анализироваться компетентными людьми;

-любые результаты исследования должны служить не во вред учащимся и родителям, а во благо;

-по результатам диагностического исследования должны вноситься коррективы в планирование воспитательной работы;

-необходимость педагогической диагностики должна разъясняться учащимся и их родителям.

Для организации индивидуально ориентированной психологической помощи важно осуществить меры по раннему выявлению детей и подростков, склонных к совершению аутоагрессивных и суициальных действий.

Рекомендуется использование комплекса, состоящего из следующих психодиагностических методов и методик:

- диагностики изучения классного коллектива;

- диагностики изучения личности учащихся, школьной мотивации;

- диагностика удовлетворённости детей и родителей воспитательным процессом.

Предлагаемые методы и методики достаточно удобны в применении и информативны после обработки.

## **1. Диагностики изучения классного коллектива**

### **Социометрическая методика**

Одним из самых популярных методов определения межличностных отношений в группе является социометрия, предложенная учеником Фрейда — Джекобом Морено (1889-1974). Согласно теории Дж. Морено, все напряжения, конфликты, в том числе и социальные, обусловлены несовпадением микро- и макроструктуры группы. Это несовпадение, по его мнению, означает, что система симпатий и антипатий, которая показывает психологическое отношение индивида к людям, часто не вмещается в рамки заданной индивиду макроструктуры: самым близким может оказаться окружение, состоящее из неприемлемых в психологическом плане людей. Задача состоит в том, чтобы привести в соответствие макро- и микроструктуры. Именно с этой целью должна применяться социометрическая методика, с помощью которой можно исследовать симпатии и антипатии, чтобы в соответствии с полученными результатами осуществить определенные изменения.

Термин «социометрия» буквально означает «социальное измерение», социометрическая методика предназначена для оценки межличностных отношений неформального типа: симпатий и антипатии, привлекательности. Имея характер опроса, социометрия существенно отличается от анкетного опроса и интервью тем, что вопросы касаются эмоциональной сферы отношений людей.

**Цели:** измерение степени сплоченности-разобщенности в группе; выявление «социометрических позиций», т. е. относительного авторитета членов группы по признакам симпатии-антипатии, где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»; обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Социометрическая процедура заключается в том, что членам группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора.

Например, «С кем Вы хотели бы вместе готовиться к экзамену?» или: «Кого бы Вы пригласили на день рождения?» И т.д. Успех изучения взаимоотношений зависит от правильного подбора этих вопросов. Различают слабые и сильные критерии выбора. Чем важнее для человека та или иная деятельность, чем теснее и продолжительнее общение она предусматривает, тем сильнее считается критерий выбора. Чаще всего в социометрическом исследовании сочетаются вопросы разных типов. Они подбираются таким образом, чтобы выявить стремление человека к общению с членами группы в различных видах деятельности — в труде, учебе, отдыхе, дружбе и тому подобное.

Инструкция: Учащимся предлагается подписать свой листок и написать на нем фамилии выбранных ими одноклассников.

Примерные критерии:

С кем из одноклассников вы хотели бы сидеть за одной партой?

Кого из вашего класса вы пригласили бы на свой День рождения?

С кем из вашего класса вы охотно согласились бы вместе выполнять поручение, учебное задание?

С кем из вашего класса вы хотели бы вместе пойти в поход?

С кем из вашего класса вы хотели бы продолжать учиться в одном классе, если бы ваш класс расформировали?

Обработка результатов. Результаты выборов учащимися своих одноклассников заносятся в специальную таблицу (социоматрицу). Затем на основании социоматрицы строится социограмма, представляющая собой четыре концентрические окружности, в которые помещают номера всех учащихся класса:

Номер круга социограммы от центра	Количество полученных выборов	Социометрический статус
Первый	Не менее, чем в два раза больше среднего количества выборов*	«Звезда»
Второй	Среднее и выше среднего количества выборов	«Предпочитаемый»

Третий	Меньше среднего, но не равное нулю	«Пренебрегаемый»
Четвёртый	Равное нулю	«Изолированный»

\*Среднее количество выборов определяется как отношение общего количества выборов, сделанных всеми учащимися, к количеству учащихся данного класса.

Номера учащихся женского пола на социограмме обводят в круг. Номера учащихся мужского пола - помещают в треугольник. Взаимный выбор обозначают двусторонней стрелкой между двумя соответствующими номерами, невзаимный — односторонней стрелкой (от того, кто выбирал, к тому, кого он выбрал). Для большей наглядности или при большом количестве учащихся в классе указанные линии целесообразно вычерчивать различными цветами.

Представляемые на социограмме данные нередко для получения более подробной информации о характере межличностных отношений в классе дополняются числовыми показателями – индексами. Наиболее известный из них – *индекс групповой сплочённости (ИГС)*:

$$ИГС = \frac{\text{Количество взаимных выборов}}{\text{Общее количество выборов}}$$

О сплочённости класса говорят, если  $ИГС > 0,6$ .

Пример. Проведено социометрическое исследование класса из 8 человек.

Социоматрица

№ п/п	Ф.И.О. выбирающ его	Порядковые номера выбираемых								Сдела но выборов		
	Васильев								+	+	2	
	Дмитриева	+								⊕	2	
	Иванова		+							⊕	2	
	Михайлов						⊕		⊕		2	
	Мишина					⊕			⊕		2	
	Петров						+			+	2	
	Сидорова					⊕	⊕				2	
	Смирнов				⊕						2	
Получено выборов								0	3	4	16	
Из взаимных выборов										2	10	
Социометричес кий статус		II	I	I	II	I	I	I	V	I	I	##

**Обозначения:** I – «Звёзды»; II – «Предпочитаемые»;

III – «Пренебрегаемые»; IV – «Изолированные».

Социограмма



$$\text{Среднее количество выборов} = \frac{16}{8} = 2 \text{ ИГС} = \frac{10}{16} \approx 0,63$$

На основании социограммы можно сделать вывод о том, что в данном классе существуют две неформальные группы: 1) Михайлов – Мишина - Сидорова; 2) Дмитриева – Иванова - Смирнов. В первой группе взаимоотношения на равных, вторую возглавляет неформальный лидер Смирнов. Группы между собой отношений не поддерживают. Васильев и Петров стремятся быть принятыми каждой из групп. Однако к Васильеву проявляет интерес только один из членов второй группы, а Петров остаётся изолированным. Значение  $\text{ИГС} \approx 0,63$  свидетельствует о достаточно высоком уровне сплочённости данного классного коллектива.

Причины сложившихся межличностных отношений в классе выясняются с помощью других методов (наблюдение, беседа и т.д.).

### **Диагностическая методика «Подарки»**

**Цель:** изучение атмосферы в коллективе.

*Инструкция:* «Пофантазируйте и подумайте над тем, какие подарки можно придумать каждому ученику класса в виде сюрприза к Новому году».

Ребята получают лист бумаги и на нём пишут имя ученика, а рядом предмет, который получает он в виде подарка. Это может выглядеть так: Таня-книга, Лена - ручка и т.д.

Такая диагностика очень информативна и свидетельствует об атмосфере в детском коллективе. Во-первых, кого ребёнок называет в первую очередь в своём списке. Это свидетельствует о значимости ребят для данного ученика. Во-вторых, все ли ребята класса попадают в список каждого ученика и какие чувства он испытывает при распределении праздничных подарков. Ребята работают с такими диагностическими исследованиями с большим удовольствием и творчески. Они по-новому смотрят на своих одноклассников, пытаются задавать вопросы друг другу, активно сотрудничать, а не только присутствовать на уроках.

### **Методика “Пьедестал”**

**Цель:** изучение главных свойств личности ребёнка, которые выражаются в единстве знаний, отношений, мотивах поведения и действий.

Учащимся класса раздаются листы бумаги, на которых они должны построить пьедестал для награждения. Пьедестал состоит из 3 – 5 ступенек.

*Инструкция:* «На каждую ступеньку вы должны возвести по 1 человеку из класса. Вы имеете право одну ступеньку оставить для себя, если считает нужным. На пьедестал возводите тех ребят, кто, по вашему мнению, является значимой фигурой в жизни класса».

Данная методика позволяет увидеть взаимоотношения учащихся в коллективе, их привязанность друг к другу, определить нравственную сторону взаимоотношений учащихся. Можно разыграть ситуацию: “Вам предстоит участвовать в спортивных соревнованиях. Кого вы хотели бы видеть победителем?”

### **Диагностическая методика “Космическое путешествие”**

**Цель:** определение лидера класса, выявление обучающихся, которые находятся вне классного сообщества.

Учащимся раздаются листы бумаги.

*Инструкция:* «Ребята, представьте, что отправляетесь в космическое путешествие и являетесь командирами космического корабля. Вы должны набрать команду из учащихся своего класса в составе трёх человек. Фамилии этих детей запишите на листе.

### **«Продолжи предложения»**

**Цель:** изучение взаимоотношений учащихся в коллективе и определение лидеров в классе.

Учащимся предлагается определить своё отношение к одноклассникам.

*Инструкция:* «Продолжите следующие предложения»:

1. Самый близкий мне человек в классе, это...
2. Ребята, с которыми мне приятно проводить свободное от учёбы время, это...
3. Ребята, с которыми я хотел бы общаться, это...
4. Ребята, с которыми я не общаюсь, это...
5. Ребята, с которыми мне приходится общаться по необходимости, это...
6. Ребята, интересы которых мне чужды, это...
7. Ребята, которые мне неприятны, это...
8. Ребята, которых я избегаю, это...

## **2. Диагностики изучения личности учащихся, школьной мотивации**

### **Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой**

**Цель:** определение уровня самооценки у подростков.

*Инструкция:* Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать».

Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» - 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

Вопросы теста на самооценку для подростков Р.В. Овчаровой выглядят следующим образом:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.

3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

- 24-32 балла – высокий уровень самооценки;
- 12-24 балла – средний;
- 0-12 баллов – низкий.

С детьми, получившими в результате прохождения теста «низкий» или «высокий» результат, должен обязательно поработать школьный психолог, чтобы не совсем адекватная самооценка не повлияла на дальнейшую жизнь подростка.

### **Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г. Лускановой**

**Цель:** определение школьной мотивации.

Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

Данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления:

1. Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети должны написать те ответы, которые им подходят.

2. Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить все подходящие ответы.

Каждый вариант имеет свои преимущества и недостатки. При первом варианте выше фактор лжи, так как дети видят перед собой взрослого, задающего вопросы. Второй вариант предъявления позволяет получить более искренние ответы, но такой способ затруднен в первом классе, так как дети еще плохо читают.

*Инструкция для индивидуальной формы работы:* «Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трёх ответов, который выражает твоё мнение»

*Инструкция для групповой формы работы:* «Прочитайте вопрос и из предложенных вариантов ответа выберите один и отметьте его буквенное значение на бланке ответов».

Стимульный материал методики

1. Тебе нравится в школе?

- не очень
- нравится
- не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома
- бывает по-разному
- иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

- не знаю
- остался бы дома
- пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- не нравится
- бывает по-разному
- нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел бы
- не хотел бы
- не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- не знаю
- не хотел бы
- хотел бы

7.Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- часто
- редко
- не рассказываю

8.Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- точно не знаю
- хотел бы
- не хотел бы

9.У тебя в классе много друзей?

- мало
- много
- нет друзей

10.Тебе нравятся твои одноклассники?

- да
- не очень
- нет

#### Обработка результатов

Ответы на вопросы анкеты расположены в случайном порядке, поэтому для упрощения оценки может быть использован специальный ключ. В итоге подсчитывается набранное количество баллов.

№ вопроса	Оценка за 1 ответ	Оценка за 2 ответ	Оценка за 3 ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	1
7	3	1	0
8	1	0	3

9	1	3	0
10	3	1	0

### Интерпретация результатов

Различия между группами детей были оценены по критерию Стьюдента, и было установлено 5 основных уровней школьной мотивации:

**1. 25-30 баллов (очень высокий уровень) - высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.** Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

**2. 20-24 балла – (высокий уровень) хорошая школьная мотивация.** Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

**3. 15 – 19 баллов – (средний уровень) положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами.** Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у них сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало привлекает.

**4. 10 – 14 баллов – (низкий уровень) низкая школьная мотивация.** Подобные школьники посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

**5. Ниже 10 баллов – (очень низкий уровень) негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.** Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5 – 6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессивность, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения нервно – психического здоровья.

### 3. Диагностика удовлетворённости детей и родителей воспитательным процессом

#### Семейная социограмма

**Цель:** диагностирование семейной системы, определение места, которое занимает в семье тот или иной ее член.

Для применения методики семейной социограммы испытуемым дают лист бумаги с нарисованным кругом диаметром 11 сантиметров.

**Инструкция:** «На листе перед вами изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя и членов своей семьи в форме кружков и подпишите их именами». Такое задание может даваться всем членам семьи в процессе сеанса семейной психотерапии, но они должны его выполнять, не советуясь друг с другом.



Интерпретация семейной социограммы осуществляется по следующим критериям: количество членов семьи, попавших в площадь круга; величина кружков; расположение кружков относительно друг друга; дистанция между ними.

Оценивая результат по первому критерию, исследователь сопоставляет число членов семьи, изображенных испытуемым, с реально существующим. Возможно, что родственник, с Семейная социограммакоторым субъект находится в конфликтных отношениях, не попадет в большой круг, он будет «забыт». В то же время кто-то из посторонних лиц, животных, любимых предметов может быть изображен в качестве члена семьи.

Далее принципиальное значение имеет размер кружков. Большой, по сравнению другими, кружок «Я» говорит о высокой самооценке, меньший — о заниженной. Величина кружков других членов семьи говорит об их значимости в глазах испытуемого.

В интерпретации семейной социограммы также важное значение имеет расположение кружков в площади большого круга (тестового поля), а также по отношению друг к другу. Расположение испытуемым своего кружка в

центре круга может говорить об эгоцентрической направленности личности, а размещение себя внизу, в стороне от других членов семьи — на переживание эмоциональной отверженности. Наиболее значимые члены семьи изображаются испытуемым в виде больших по размеру кружочков в центре или в верхней части тестового поля.

Наконец, определенную информацию можно получить, проанализировав расстояния между кружками (четвертый критерий). Удаленность одного кружка от других может говорить о конфликтных отношениях в семье, эмоциональном отвержении испытуемого. Своеобразное «слипание», когда кружки наслаиваются один на другой, соприкасаются или находятся друг в друге, свидетельствует о тесном эмоциональном контакте этих людей друг с другом.

Использование методики семейной социогаммы позволяет за короткое время в ситуации «здесь и сейчас» представить взаимоотношения членов семьи, а затем, проанализировав бланки, обсудить, что получилось. Обсуждение социогамм позволяет за короткое время выявить, где именно кроются наиболее травмирующие ребенка ситуации семейного мироустройства.

### **Методика изучения семьи учащихся «Незаконченное предложение»**

**Цель:** изучение взаимоотношений родителей и учащихся.

*Инструкция:* «Закончите предложения»

Учащиеся и родители дают ответ на одни и те же вопросы, это позволяет определить причины конфликтов во взаимоотношениях детей и родителей. Не совпадение точек зрения, взглядов, мнений родителей и детей может привести к конфликтным ситуациям и проблемам в воспитании ребенка.

#### Предложения для учащихся:

- Школа для меня – это ...
- Класс, в котором я учусь, - это ...
- Учителя для меня – это люди, которые ...
- Мои одноклассники – это ...
- Уроки для меня – это ...
- Предметы, которые мне нравятся, – это ...
- Предметы, которые мне не нравятся, - это...

#### Предложения для родителей:

- Школа, в которой учится мой ребенок, - это ...
- Класс, в котором учится мой ребенок, - это ...
- Одноклассники моего ребенка – это ...
- Выполнение домашних заданий для моего ребенка – это ...
- Учебные предметы, нравящиеся моему ребенку, - это ...
- Предметы, которые не нравятся моему ребенку, - это ...

- Для изучения традиций и обычаев семей учащихся, нравственных ценностей семьи можно использовать такие незаконченные предложения.

Для учащихся

- Я радуюсь, когда ...
- Я огорчаюсь, когда ...
- Я плачу, когда ...
- Я злюсь, когда ...
- Мне нравится, когда ...
- Мне не нравится, когда ...
- Я верю, когда ...
- Если у меня хорошие новости, то я ...
- Если у меня что – то не получается, то я ...

Для родителей:

- Я радуюсь, когда мой ребенок ...
- Я огорчаюсь, когда мой ребенок ...
- Я плачу, когда мой ребенок ...
- Я злюсь, когда ребенок ...
- Мне нравится, когда мой ребенок ...
- Мне не нравится, когда мой ребенок ...
- Я не верю, когда мой ребенок ...
- Я верю, когда говорят, что мой ребенок ...
- Если у моего ребенка хорошие новости, то ...
- Если у моего ребенка плохие новости, то ...
- Если у моего ребенка что – то не получается, то ...

### КЛАССНЫЙ ЧАС ДЛЯ ОБУЩАЮЩИХСЯ «ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ»

**Цель:** формирование ценностного отношения учащихся к жизни.

**Задачи:**

- познакомить с понятием «Жизненные ценности»;
- организовать работу в группах для приобретения навыков отстаивания своей точки зрения;
- сформировать ответственное отношение к собственной жизни.

Ход занятия

**Организационный момент.**

У.: Здравствуйте, ребята.

Ценность – что это такое? Как вы понимаете?

- примерные ответы (ценные вещи, деньги, драгоценности, золото, серебро, квартира, дорогие вещи, машина, здоровье, родители, дети)
- (Но самое важное, самое ценное для человека что это?)

-Да. Это Жизнь

Чего желают люди друг другу всегда? (счастья, долгой и счастливой жизни, счастья в жизни и т.д.) Именно эти пожелания мы пишем на поздравительных открытках, сколько лет бы не исполнилось – 10 или 50, всем желают счастья и долгой – долгой жизни.

Тема жизни актуальна была всегда, и наш разговор пойдет **сегодня о ценностях жизни.**

Жизнь! Какая она может быть? Давайте попробуем «увидеть» ее.

1. Для этого мы сейчас проведем тренинг.

Попробуем описать ее.

Она какая может быть? Как она выглядит? (счастливая, долгая, красивая, длинная, интересная, многогранная, бесценная)

Какая форма у нее может быть?

А Какого она цвета может быть?

Что вы можете ощущать, прикасаясь к ней?

А Какой аромат она излучает?

Какой она может быть на вкус?

Отсюда, какой можно сделать вывод? Вот, для тебя жизнь, какая должна быть?

Какую жизнь для себя ты хочешь? (спросить у детей)

Вывод: у каждого человека свое понимание жизни, потому что все мы разные. Каждый со своими взглядами, интересами, представлениями и правилами жизни.

А в чем состоит ценность жизни, из чего оно складывается?

(Ответы детей). Здоровье, родители, хорошая учеба...и т.д.

**Вот перед вами Банка.** Она пуста пока. Представьте, что это наша жизнь. Вам надо наполнить нашу жизнь самыми важными вещами нашей жизни, из которых складывается ваша счастливая жизнь. (Положить в банку – разноцветные камни). Делают это дети – называя самые важные вещи в жизни человека. Вы положите

камешки аккуратно, чтобы не сломать «жизнь». (это здоровье, родители, родственники, деньги, работа, карьера, учеба, сестра, брат)

- Банка у нас полная?

- Да полная.

-Полная самыми важными ценностями жизни.

Ну, а теперь пространство попробуем заполнить цветными драже.

- Достаяю пакет с драже, и начинаю засыпать его в банку. Драже начал заполнять пространство между камнями:

У нас еще осталось пространство.

Тогда достаю пакет с крупой, и начинаю засыпать его в банку, спустя какое- то время в банке не осталось свободного пространства.

- А вот теперь банка полная?

- Полная.

- А теперь попробуйте объяснить наши с вами действия. (Банка это наша жизнь, камешки большие, а значит – это самые ценные вещи в нашей жизни, это наша семья, это наши родные, наши любимые, здоровье, словом, все то, что имеет для жизни огромное значение; драже – это те вещи, без которых можно обойтись, которые не так значимы для нас, это может быть дорогой костюм или машина, квартира или карьера, круиз или турне и т.д; а крупа – это все самое мелкое и незначительное в нашей жизни, все те маленькие радости, которые сопровождают нас на протяжении всей нашей жизни; вот из чего складывается наша жизнь!

Вывод: Значит, Жизнь складывается из больших ценностей, без чего человек не может обойтись; драже – это у нас незначительные ценности, без которых мы можем обойтись; а крупа- это те маленькие радости, которые сопровождают каждого из нас.

- А что надо делать, чтобы жизнь была счастливой?

Давайте послушаем небольшую притчу (сказание).

### **Притча о счастье**

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что еще слепить тебе? – спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

-Какой смысл вы видите в этой притче? Бог хотел, чтобы человек сам слепил себе счастье, т.е.- это дети, семья и т.д.

- И правильно ли поступил Бог в этой ситуации?

(Бог поступил правильно, если бы не так, то не было бы продолжения жизни, радости в жизни.

Вывод: Каждый человек «лепит жизнь по - своему».

(каждый человек – кузнец своего счастья).

Давайте, ребята, поделимся на 3-4 группы (по - возможностям)!

Каждый человек вырабатывает свою жизненную программу. Я предлагаю создать и озвучить проект «Мое жизненное кредо» ( от латинского credo -верю)

### **Работа по группам. Раздать ватманы.**

Учащиеся создают коллажи, предлагают свои варианты)

Мое жизненное кредо:

Жить увлеченно  
Идти вперед  
Стараться быть цельной натурой  
Стремиться к новым знаниям  
Признавать и уважать ценность каждого другого человека  
Всегда идти в нужном направлении  
Знать себя и слушать свой внутренний голос  
Научиться любить и принимать себя  
Ценить каждое мгновение жизни  
Каждая группа выходит и защищает свой проект!  
В жизни много прекрасных вещей. Но жизнь – это не поле, усыпанное розами. В жизни бывает всякое. Я хочу представить вам **стихотворение**, написанное матерью Терезой, которое произвело на меня потрясающее впечатление.  
- Учащиеся читают стихотворение и из предложенных вариантов выбираем лучший.

Жизнь – это вызов, прими его.  
Жизнь – это долг, исполни его.  
Жизнь – это игра, сыграй в нее.  
Жизнь бесценна, береги ее.  
Жизнь – это богатство, храни его.  
Жизнь – это таинство, познай его.  
Жизнь - это любовь, наслаждайся ею.  
Жизнь – это обещание, исполни его.  
Жизнь – это скорбь, преодолей ее.  
Жизнь – это песня, спой ее.  
Жизнь – это борьба, прими ее.  
Жизнь – это трагедия, перебори ее.  
Жизнь – это возможность, не упусти ее.  
Жизнь – это красота, восхищайся ею.  
Жизнь – это блаженство, вкуси его.  
Жизнь – это мечта, реализуй ее.  
Жизнь – это вызов, прими его.  
Жизнь – это приключение, испытай его.  
Жизнь – это удача, поймай ее.  
Жизнь драгоценна, не разрушай ее.  
Жизнь – это борьба, борись за нее.

- Выберите те строчки из стихотворения, которые подходят к вам больше.

Вывод: Самое важное в жизни человека – это делать добро окружающим, помогать нуждающимся. Эта помощь может быть нематериальной, иногда слова гораздо важнее. Нужно, чтобы это добро шло от сердца, было внутренней потребностью человека.

Если вам тяжело и трудное и безвыходное положение, то вы можете позвонить на телефон доверия. Сейчас об этом нам расскажут наши девушки.

**Творческое задание.** Я предлагаю вам представить свою жизнь в виде лестницы, по которой вы пойдете вверх во взрослую жизнь, на каждой ступеньке

напишите свои жизненные цели (экзамен, ЦТ, институт, университет, карьера, машина, квартира, круиз, турне, заграница,)

Дети зачитывают свои цели по желанию, затем все помещается в сосуд и остается на хранении в школе.

Учитель: Ребята, вы можете прийти в школу через 5 лет, 10 лет. Взять данный сосуд из архива, прочитать, то, что вы сейчас написали и подумать, а все ли получилось, что я задумал, а может что-то я еще успею сделать. Ну, а сейчас, подумайте, что вы можете сделать полезного будучи школьниками? (Ответы детей.)

Вывод: Прекрасные слова сказал Николай Островский в романе «Как закалялась сталь»)

**«Жизнь дается один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».**

### **Итог урока**

Размышляйте о жизни, о своем месте и предназначении, ищите смысл, цените жизнь, каждый ее миг. А сегодняшний урок, может, стал для кого-то из Вас маленьким шагом на пути к осмыслению многогранного понятия «жизнь. Любите себя, жизнь, окружающих вас людей и верьте, что все у вас получится. Ведь любовь заряжает энергией человека, вдохновляет его на подвиги и помогает жить. Любовь - основа жизни.

Рецепт счастья: возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры, Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.

А сейчас я хочу сказать спасибо всем присутствующим за внимание, активное участие. Мне было очень приятно с вами общаться.

## СЕМИНАР ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «КАК ИЗБЕЖАТЬ БЕДЫ?»

**Цель:** расширение знаний педагогов о причинах, признаках и характере подросткового суицида, о факторах риска, о различных аспектах суицидального поведения, обучение способам распознавания признаков опасного поведения, способам оказания помощи и поддержки подростку.

### Ход семинара

*Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть – а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь...*

Уважаемые педагоги, сегодня у нас с вами такая тема, о которой не принято говорить вслух. Жизнь показывает, что многих проблем удалось бы избежать, если бы их открыто и откровенно обсуждали. Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно и невообразимо. Человек не хочет умирать. В его биологической сути заложено изначально – выжить и избежать ситуаций, ведущих к смерти. А вот если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более ребенок – вот это уже настораживает.

Итак, тема нашего сегодняшнего разговора «Профилактика суицидального поведения среди детей и подростков». (Просмотр видеоролика «Осторожно! Суицид!»)

*Что такое суицид?*

*Суицид, или самоубийство – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом, т. е. осознанное лишение себя жизни.*

Как человеческий акт суицид встречается во всех культурах. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, особенно глубокой депрессией, и смотрят в будущее без надежды. Многих людей иногда преследует мысль о том, что жизнь бессмысленна и в ней нет никакой перспективы. И многих людей это толкает на то, чтобы сделать необратимый шаг в пустоту. Разного рода мысли могут подвести человека к грани, где разделяются жизнь и смерть...

Особенно эта опасность велика для подростков: взрослый человек обычно лучше понимает, что делает. У подростков же часто «игра в суицид» заканчивается трагедией!

Подросток не имеет достаточно четкого представления о жизни и смерти. Сознание подростка нередко остается инфантильным. Отсюда и глупая угроза, которая может не произноситься вслух, но всегда подразумевается: вот умру, тогда узнаете, как без меня плохо. В детском и подростковом возрасте суицидальное поведение носит характер ситуационно-

личностных реакций – реакций личности на какую-нибудь ситуацию. Это связано со стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания. Подростки редко хотят умереть, они желают уйти от обстоятельств, которые считают невыносимыми. Это чувство одиночества, конфликты, жестокость, непонимание в семье. Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. К примеру, здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом видеть свои похороны и раскаяние обидчиков.

#### *Немного страшной статистики*

- В современной статистике смертей самоубийство почти во всех странах занимает третье место – вслед за смертью в результате болезни и несчастного случая.
- По ежегодной статистике почти полмиллиона землян каждый год сами ставят точку в своей жизни.
- Один из двух возрастных «пиков» самоубийств – «пик» молодости – приходится на возраст от 15 до 23 лет.
- Среди девочек почти в 2,5 раза больше потенциальных самоубийц, чем среди мальчиков.
- Влечению к смерти в острой форме подвержены 4,5 % подростков в возрасте от 16 до 18 лет.
- Хорошие взаимоотношения детей с родителями уменьшают риск суицида до 1 %, постоянные ссоры ведут к увеличению этого риска до 18 %.

#### *Притча*

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» – спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Также и мы с вами должны потратить огромные усилия на профилактику, чтобы предотвратить возникновение суицидальных мыслей, намерений у подростков. Чужих детей не бывает...

Итак, основные вопросы профилактики суицидального поведения детей и подростков, на которые мы попытаемся сегодня с вами ответить:

- Почему же подростки пытаются покончить с собой?
- Какие причины, факторы могут способствовать принятию такого решения?
- Какие дети могут совершить такой поступок?
- Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?
- Как предотвратить беду?

Вопрос к педагогам:

- Уважаемые педагоги, давайте подумаем, кто же может составлять «группу риска», на каких подростков следует обращать более пристальное внимание?

### ***Кто входит в группу риска?***

Более всего подвержены суициду следующие группы подростков:

- Суициды в семье. Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков, т.е. у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.
- Алкоголизм. Подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому что под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Риск суицидов очень высок у больных, употребляющих алкоголь, потому что длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду.
- Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов. Наркотики и алкоголь ослабляют самоконтроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.
- Аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии.
- Хронические или смертельные болезни.
- Тяжелые утраты, например, смерть родителя, особенно в течение первого года после потери.
- Семейные проблемы: уход из семьи или развод.
- Дети из неблагополучных семей в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из создавшегося

Подростки могут попасть в группу риска, но это еще не означает их склонности к суициду. Тем не менее....

*Как заметить приближающийся суицид?*

- Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Работа в группах:

1-ая гр. – определить признаки эмоциональных нарушений у подростка;

2-ая гр. – определить изменения в поведении подростка.

Выслушать представителей групп, обобщить.

Итак, необходимо обратить особое внимание на подростка, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие особенности, проявляющиеся в эмоциональной сфере и в поведении:

- прямые или косвенные намеки о своем намерении: «Лучше бы мне умереть», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Скоро все проблемы будут решены», «Вы еще пожалеете, когда я умру!» и др.;
- шутки на тему самоубийства;
- нездоровая заинтересованность вопросами смерти;
- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или при выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
- погруженность в размышления о смерти, о смысле жизни;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами;
  - пропуски занятий, невыполнение домашнего задания, избегание общения с одноклассниками; проявление раздражительности, угрюмости; находится в подавленном настроении;
  - чрезмерная деятельность или, наоборот, безразличие к окружающему миру; внезапная эйфория или приступы отчаяния.

*Существуют еще ситуационные признаки.*

Подросток может решиться на самоубийство если:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным;
- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм – личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки суицида;
- имеет склонность к самоубийству в следствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически настроен по отношению к себе.

## СЦЕНАРИЙ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ «ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКА»

**Цель:** оказание психолого-педагогической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

**Задачи:**

расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;

дать возможность задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком;

предложить родителям рекомендации по профилактике подросткового суицида.

### Ход собрания

Добрый день уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас в стенах нашей школы!

Внимание на экран (**просмотр социального ролика «Я не хочу жить, меня все достало»**).

Как вы, наверное, уже поняли из сюжета видеоролика, сегодня мы с вами поговорим на одну из очень важных тем, которая касается эмоционального благополучия наших детей, о подростковом суициде.

Основное влияние на формирование полноценной личности ребенка оказывает семья, и очень многое зависит от правильного родительского поведения. Все дети приходят в этот мир чистыми, хорошими. Откуда же берутся потом подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, с нежеланием жить, трудновоспитуемые и социально запущенные. Как достигается такой результат?

**Упражнение «Чистый лист».** Уважаемые родители, работайте вместе со мной. Я предлагаю вам выполнить упражнение «Чистый лист». У вас на столах находятся чистые листы бумаги, возьмите их, пожалуйста.

Представим себе, что это душа ребенка (демонстрирую чистый лист бумаги, постепенно сворачивая его в четыре части).

Когда ребенка не замечают в семье – часть его души отрывается, (оторвем часть бумаги).

Когда ребенка не принимают сверстники – происходит то же самое.

Когда ребенка не понимают учителя – еще кусочек души прочь!

Когда он перестает верить в себя – ...

Когда он становится никому не нужен..., что происходит с его душой?

А что в итоге? (в листе бумаги должна появиться внушительная дыра).

Душа становится сплошной черной дырой, ребенок испытывает чувство краха, безысходности, отчаяния.

А как часто, вы уважаемые родители, задумываетесь над такими вопросами как:

Какие чувства и переживания, испытывает мой повзрослевший ребенок?

Как складываются его отношения с семьей, со сверстниками, учителями?

Какие проблемы волнуют моего ребенка?

### **Анкетирование родителей.**

Предлагаю ответить на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

1. Вы каждый день целуете своего ребёнка, говорите ласковые слова или шутите с ним?

2. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?

3. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников и т.д.)?

4. Вы обсуждаете с ним имеющиеся семейные проблемы, ситуации, планы?

5. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?

6. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?

7. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?

8. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?

9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?

10. Вы знаете, какой у него любимый предмет в школе?

11. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?

12. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель и почему?

13. Вы первым идете на примирение, разговор?

14. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Если на все вопросы вы ответили «Да», то значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. А если у вас большинство «Нет», то необходимо повернуться лицом к своему ребенку, услышать его, пока не случилась беда!

Нарушения детско-родительских отношений, отсутствие заботы формируют чувства страха, неуверенности в себе, неверия в свои силы и способности, замкнутости и нелюдимости, способствуют уходу в себя, что создает условия для совершения попыток суицида, психосоматических расстройств, побегов детей из дома, роста безнадзорности и увеличения криминализации подростковой среды.

### **Ассоциативная карта.**

- Какие ассоциации у вас возникают при слове суицид? (примерные ответы родителей: подросток, смерть, боль, страх, одиночество, депрессия, слабость, подавленность, надежда и т.д.).

### **Информационный блок.**

**Суицид** – это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

**Подростковый суицид** – это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет.

Причины и особенности суицидального поведения у подростков проистекают из их личностной нестабильности. Подросток, у которого неблагоприятно складываются отношения с родителями и одноклассниками, чувствует себя одиноким, чужим и непонятым. К этому присовокупляется разочарование, заставляющее видеть жизнь в мрачном свете, воспринимать во всем, прежде всего, отрицательное. Так появляются тяжелые переживания и возникают различные депрессивные состояния.

Подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

- \* *непреодолимость трудностей,*
- \* *нескончаемость несчастья,*
- \* *непереносимость тоски и одиночества.*

Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

- \* *беспомощностью,*
- \* *бессилием,*
- \* *безнадежностью.*

В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

**Факторами, провоцирующими суицид**, выступают следующие ситуации и проблемы:

1) Употребление алкоголя и наркотиков (согласно статистике, этот фактор обуславливает суицидальное поведение в 75% случаев);

2) Межличностные конфликты, которые зачастую воспринимаются неадекватно, с преувеличением их значения и травматичности, что вызывает внутренний кризис и драматизацию событий.

3) Неразделенная любовь и ревность, предательство близкого человека, одиночество, желание вызвать сочувствие, подражание сверстникам или любимым героям.

4) К суициду могут привести как насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростков с плохой успеваемостью, так и неожиданная неудача у одаренного подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвел родителей.

5) Распад родительской семьи, развод родителей, отсутствие сочувствия его переживаниям родных и близких людей, боязнь быть наказанным за проступок или прегрешение, действительная или мнимая утрата родительской любви, пьянство родителей, ошибки семейного воспитания: частые конфликты в семье, жестокое обращение, страх осуждения.

6) Расстройства пищевого поведения (анорексия и булимия).

7) Конфликт с учителем – протест против несправедливости, либо страх наказания и позора.

8) Смерть близкого человека.

9) Физическое, моральное, сексуальное насилие, незаслуженное оскорбление, травля.

10) Конфликты самооценки, возвышенная романтичность (психотравма при соприкосновении с реальностью), «философская интоксикация», кризис утраты смысла жизни.

### **Знаки, сигнализирующие о суицидальном намерении ребёнка:**

- заметные перемены в обычном поведении;
- недостаток сна, повышенная сонливость;
- ухудшение, улучшение аппетита;
- признаки беспокойства;
- признаки вечной усталости;
- неряшливый внешний вид или педантичное отношение к внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- отдаление от семьи, друзей;
- упадок энергии;
- отказ от работы в клубах, кружках;
- излишний риск в поступках;
- поглощённость мыслями о смерти или загробной жизни;
- необычные вспышки раздражительности или любвеобильности;
- усиленное чувство тревоги;
- выраженная безнадёжность;
- приобщение к алкоголю, наркотикам, усиление их потребления;
- раздача в дар ценного имущества;
- приведение в порядок всех дел;
- разговоры о собственных похоронах;
- составление записки об уходе из жизни;
- словесные заявления: «Ненавижу жизнь», «Они пожалеют, о том, что мне сделали», «Не могу больше этого выносить», «Я покончу с собой».

### **Работа в группах. Мозговой штурм «Ошибки семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков».**

Прежде чем, познакомиться с ошибками семейного воспитания, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков, мы на примере упражнения проанализируем, что ощущает и переживает ребенок в момент совершения родителями ошибки.

**Упражнение «Не кричите на ребенка!».** Выбираются 2 желающих родителя. Один играет роль ребенка, второй – родителя. Задача родителя: кричать на ребенка, по какому-то придуманному поводу, задача «ребенка» – присесть на корточки, чтобы быть намного меньше ростом и говорить только одну фразу «Я маленький, и я просто хочу, чтобы меня любили».

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства Вы испытывали, находясь в роли родителя?
- Какие ощущения испытал на себе «ребенок»?
- Хотелось ли изменить ситуацию? Какие действия хотелось предпринять?

**Одну из ошибок семейного воспитания** мы с Вами рассмотрели. Необходимо не повышать голос на ребенка, сохранять спокойствие и рассудительность.

Дальнейшая ваша задача: с помощью «мозгового штурма» **написать на листах «Ошибки семейного воспитания»**, которые могут создать почву для суицидального поведения подростков.

Демонстрация работ родителями.

**ОШИБКА ПЕРВАЯ. Родители вольно или невольно провоцируют в ребёнке чувство вины.** «Ты огорчаешь меня своим поведением и оценками»; «Мы не поедим летом на море, потому что у тебя двойки. Если бы не ты, мы бы прекрасно отдохнули, а ты расстроил все наши планы» и т.п. Если родители не упускают случая, чтобы объяснить своему ребёнку, как сильно он виноват в их плохом настроении, сколько страданий он им доставил, они воспитывают человека, который станет заниматься самообразованием. Подросток взвалит всю вину на себя или, в знак протеста, захочет доказать обратное: «Вот я умру, а вы все останетесь виноватыми!».

**ОШИБКА ВТОРАЯ. Родители жёстко контролируют поведение, распорядок дня, учёбу и даже настроение ребёнка.** Такие родители берут на себя ответственность за малейшие эмоциональные переживания своего ребёнка. «Он плачет или устал – значит, мы не создали ему комфортных условий». В результате вырастают дети, не умеющие отвечать за себя и последствия своих поступков. В подростковом возрасте чувство беспомощности, возникающее в трудных ситуациях при таком типе воспитания, нередко становится причиной самоубийства.

**ОШИБКА ТРЕТЬЯ. Родители относятся к ребёнку, как к своей последней игрушке.** «Зачем ему учиться – он ещё такой маленький? Зачем ему заниматься спортом – он такой слабый? Зато он такой славный!». Это приводит к тому, что дети не могут научиться предвосхищать и планировать события, ставить себе цели и идти к ним.

**ОШИБКА ЧЕТВЕРТАЯ. Родители стараются объяснять все события в жизни ребёнка внешними причинами, игнорируя возможность самого человека быть хозяином своей судьбы и чувств.** Подобное воспитание порождает зависимость эмоциональных состояний от внешней среды и полное неумение справляться с трудностями самостоятельно.

**ОШИБКА ПЯТАЯ. Родители постоянно оберегают ребёнка от ошибок.** В результате мотивация избегания станет доминировать у него над мотивацией достижения. Одни люди, как известно, стремятся достигнуть большего, а другие – боятся совершить ошибку. Страх ошибки приводит к потере перспективного взгляда на будущее и, как следствие, потере смысла жизни.

## **Меры по профилактике и предотвращению подростковых суицидов.**

Суицидологи убеждены: вопреки широко распространенному общественному мнению, попытки самоубийства в большинстве случаев можно предугадать заранее и предотвратить. Подтверждением является тот факт, что большинство покушавшихся на самоубийство подростков сначала говорили об этом окружающим: 70-80% подростков, совершивших попытки суицида, высказывались до этого о своих намерениях, 10-15% позднее покончили жизнь самоубийством.

### **Памятка для родителей.**

Родителям необходимо учить подростков:

- **сосредотачивать свое внимание на хорошем**; уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;

- **заботиться о себе, регулярно заниматься физическими упражнениями**, стремиться к рациональному питанию;

- **уметь сотрудничать с людьми** – и ровесниками, и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;

- **реализовывать свои возможности** в тех сферах деятельности, где подростку действительно этого хочется: в спорте, танцах, путешествиях, занятиях искусством; чем больше у подростка интересов и занятий, тем меньше он будет поддаваться влиянию негативных факторов, и тем реже он будет использовать такую стратегию решения проблем, как избегание; посещение различных кружков, секций и курсов не только расширяет кругозор подростка, но и помогает ему найти больше друзей и поддержку.

**Рефлексия «Чудесный ларец».** Уважаемые родители! Наше собрание подходит к логическому завершению. Вы активно и дружно работали, старались выполнять все наши задания и рекомендации.

И в заключении мы хотели бы получить обратную связь. Предлагаем Вам написать на стикерах, что Вы положите в чудесный ларец и возьмете с собой в будущее из знаний, умений и навыков, приобретенных на данном родительском собрании.

Спасибо за внимание!