

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
г. Владивостока

«Услышать. Понять. Поддержать»

Программа для педагогов по профилактике
суицидального
поведения подростков

Владивосток

2016

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

формирование у педагогов навыков проведения диагностики и тренинговых занятий с подростками.

Задачи:

- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами, родителями и детьми.
- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание условий для психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в трудной жизненной ситуации.

Категория участников:

- Педагоги общеобразовательных школ

Оборудование:

- Проектор
- Комплект из шести шляп разных цветов
- Бумага
- Цветные карандаши
- Бланки диагностического материала
- Ручки

Ожидаемые результаты:

- Высокий уровень педагогической компетентности в выявлении и профилактике суицидального поведения.
- Высокий уровень педагогической поддержки обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию.
- Исключение суицидальных попыток.
- Сформированность у обучающихся компенсаторных механизмов поведения.

Количество и продолжительность встреч:

- 1 встреча 1,5 часа.

АКТУАЛЬНОСТЬ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ

«Крик о помощи является
призывом к спасению»

Джастис Кордоз

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

На 01.01.2014 г. в РФ проживало более 27 млн. детей от 0 до 18 лет, в г. Владивосток на начало 2015 г. численность детей составила 376 тыс.чел. Это половина всего городского населения.

Почти у всех детей лет с девяти лет просыпается философский «интерес к смерти». Подрастая, ребенок может провести над собой эксперимент. Но подросток не осознает, что «оттуда» не возвращаются.

Удивляет та категория людей, которые начали жизнь самоубийством. Особенно молодые. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только-только начинается! Это невысказано. Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения? Суициды были всегда, но в наше время число таких случаев растет и растет, особенно среди подростков. Почему?

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

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в семье, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые,

ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни дети. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания родителей, индивидуальные психологические особенности обучающегося, внутрличностный конфликт. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Необходимо иметь ввиду, что конфликтная ситуация ребенка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, по мнению взрослых, неурядиц.

Повышенная острота восприятия – черта, характерная для всех молодых людей, поэтому все то, что кажется «глупостью» взрослым, может иметь для подростков решающее значение. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. Дети не осознают необратимость смерти, у них еще нет жизненного опыта, осведомленности о пределах границы между жизнью и смертью. Со стороны же близких людей выявляется преступная черствость, проявляющаяся в непонимании причин и механизмов детского суицида. А халатность в таких вопросах и надежда «на авось» приводят зачастую к гибели ребенка, которой можно было избежать даже с помощью банального «разговора по душам»

В тоже время для подростка с его максимализмом, эгоцентричностью, неумением прогнозировать свою жизнь, создают ощущение безысходности, порождают чувство отчаяния, одиночества. Это делает конфликтную ситуацию суицидоопасной для подростка, совершенно неожиданно для окружающих его взрослых.

Мы, являясь педагогами и психологами, должны быть очень внимательными и наблюдательными в нарушении поведения, снижении успеваемости, конфликтности, капризность, обидчивости, что является проявлением депрессивного синдрома. Взрослыми такое состояние оценивается как лень, распущенность, следствием собственного плохого воспитания. Подростков упрекают, стыдят, наказывают. Родители, а также учителя применяют различные меры воздействия на подростка.

Подобная неадекватная оценка душевного состояния депрессивного подростка создает тяжелейшие конфликтные ситуации. Психотравмирующая ситуация, возникшая на фоне отсутствия контактов, свойственная депрессивному, обостряет чувство душевного одиночества, создает ощущение безысходности и толкает на самоубийство. Именно в этот

момент ребенок не должен быть один. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогут избежать трагедий.

Роль педагога в работе с суицидальными детьми

Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов. Нагружать неискушенного педагога работой с суицидентами – значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний.

Эту роль можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика. Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что – часто общаясь с ребенком – он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п.

Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.

Важной составляющей превенции суицида в образовательной среде является психологическое благополучие педагогов. Они должны быть обучены техникам эмпатического слушания, ведения доверительной беседы, установления психологического контакта, ведения групповых дискуссий. Педагогам полезно владеть технологией обучения социальным навыкам, коррекции поведения. Педагогам следует развивать навыки профилактики эмоционального выгорания, систематически анализировать сложные случаи профессиональной практики с помощью знаний коллег или балинтовской группы, при необходимости обращаться за помощью к психологу. Это особенно важно для сохранения и укрепления психологического здоровья, если педагог сопровождает развитие суицидента, ребёнка с отклоняющимся поведением.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа для педагогов по профилактике суицидального поведения подростков «Услышать. Понять. Поддержать».
Основополагающие документы	Конституция РФ, Закон РФ «Об образовании», ФГОС, СанПиН, Письмо Минобрнауки РФ от 29 мая 2003г. №03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков».

Заказчик программы	МБОУ ЦДиК «Коррекция»
Основные разработчики программы	<p>Зотова А. М. - педагог-психолог.</p> <p>Подольская В. Н. – педагог-психолог,</p> <p>Ларионова Ф. С. – социальный педагог,</p> <p>Бабин Д. В. – педагог-организатор.</p> <p>Браславский Д. Ю. – педагог-организатор,</p> <p>Лящевская М. Н. – педагог-психолог,</p> <p>Дордюк А. А. – педагог-психолог,</p> <p>Демченко О. В. – педагог-психолог,</p> <p>Изотова С. В. – педагог-психолог</p>
Цель программы	Формирование у педагогов навыков проведения диагностики и тренинговых занятий с подростками
Задачи программы	<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами, родителями и детьми.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Изучить особенности психолого-педагогического статуса обучающихся с целью своевременной профилактики проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии, обучении.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Выявить детей, нуждающихся в незамедлительной социально-психологической помощи, принять первичные экстренные меры.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Создать условия для психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в трудной жизненной ситуации.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Оказание психолого-педагогической поддержки семье ребенка, испытывающего кризисное состояние</p>
Сроки и этапы реализации программы	Февраль-апрель 2016 г.

Направления деятельности	Психологическое просвещение педагогов
Исполнители программы	Педагоги общеобразовательных школ г. Владивостока
Ожидаемые результаты	<p>Высокий уровень педагогической компетентности в разрешении конфликтов.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Высокий уровень социальной и психолого-педагогической поддержки обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Исключение суицидальных попыток.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Сформированность у обучающихся компенсаторных механизмов поведения.</p>
Критерии оценки результатов:	<p>количество обучающихся, состоящих на ВШУ,</p> <p>- обращения за помощью к психологу,</p> <p>- стабилизация или снижение суицидальных случаев.</p>
Контроль исполнения программы	Администрации СОШ г. Владивостока.

План-сетка

Семинар-тренинг для классных руководителей 8-11 классов МБОУ СОШ

г. Владивостока

«Причины подросткового суицида – как спасти детей?»

Этапы тренинга	Оборудование, время	Инструкция
<p>1.Приветствие</p> <p>2. Знакомство с целями, задачами и правилами тренинга</p>	<p>5 мин</p>	<p>Время работы на тренинге: 120 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Перевести мобильный телефон в «беззвучный режим»; • «активность», «здесь и сейчас», «доброжелательность» • «Я-высказывание», каждый говорит за себя и от своего имени; • Слушать друг друга, не перебивать, не оценивать; • Общение между всеми участниками и ведущими по: И.О.-вы, И.О.-ты, И.-вы, И.-ты.(слайд)
<p>3. Содержание основных понятий</p>	<p>5 мин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Покушение на самоубийство • Суицид • Суицидальный риск • Суицидальная попытка (слайды)
<p>4. Упражнение «Мое настроение похоже на...»</p>	<p>10 мин</p>	<p>Цель: знакомство группы</p> <p>Инструкция: каждому по очереди предлагается сравнить свое настроение с каким-либо природным явлением</p>
<p>5. Причины суицида. Обсуждение в группах.</p> <p>Вербальные признаки суицидальных намерений</p>	<p>15 мин</p> <p>Раздаточный материал: кружочки трех цветов для деления на группы</p>	<p>Инструкция: группа делится на три, каждой предлагается одна из категорий причин суицида: семейная ситуация, ситуация в школе, отношения со сверстниками.</p> <p>Задача каждой группы – предложить возможные причины суицида в рамках своей категории. Вербальные признаки, Запомните!!! (слайды)</p>
<p>6. Упражнение «капкан или замкнутый круг»</p>	<p>10 мин</p> <p>Раздаточный материал: кружочки 2-х цветов для разделение на группы, разделение-неравномерное</p>	<p>Цель: физическое обозначение трудной жизненной ситуации</p> <p>Инструкция: группа присутствующих делится на две неравномерные группы, меньшая из групп становится в центр, остальные участники образуют круг, держатся за руки (условная проблемная ситуация). Далее тем, кто стоит в центре предлагается выйти за пределы круга любыми приемлемыми способами. Задача людей, образующих круг-не выпустить их.</p> <p>Психологический смысл упражнения: принятия на себя</p>

		роли человека, попавшего в трудную жизненную ситуацию, понимание собственного поведения и стратегий преодоления в условиях кризиса.
7. Диагностика. «Опросник суицидального риска»	20 мин Раздаточный материал: регистрационные бланки опросника, по количеству человек в группе	Цель: выявление группы риска Инструкция: вам будет предложено оценить 29 утверждений (слайды). Если вы, читая утверждение, соглашаетесь с ним, то поставьте знак «+» в соответствующей графе регистрационного бланка. Если не соглашаетесь – поставьте знак «-» Самостоятельный подсчет баллов по формуле (слайды) Интерпретация (слайды).
8. Упражнение «Шляпы». Работа в группах	40 мин Раздаточный материал: цветные стикеры для деления группы на 6 подгрупп; текст с историей для проговаривания; «шляпы» - для определения категорий анализа	Цель: анализ сложившейся ситуации на составляющие компоненты с последующим синтезом решения данной ситуации (слайд) Инструкция: группа делится на 6 подгрупп, каждой предлагается ознакомиться с ситуацией. История про Лиду (слайд). Далее каждой группе предлагается примерить ситуацию согласно заданной категории и высказать свое мнение по данному вопросу. Категории «шляп»: белая шляпа - факты и информация (какой информацией мы обладаем?), красная шляпа – эмоции, чувства, интуиция (что я чувствую?), черная шляпа – здравый смысл (сработает ли это?), зеленая шляпа – предложения, новые идеи, альтернатива, желтая шляпа – преимущества, выгоды (зачем это делать?), синяя шляпа – размышления о мышлении (контроль за мыслительным процессом) (слайды) Психологический смысл упражнения: синтез и анализ любой, в том числе и сложной ситуации способствует выработки стратегий поведения в данной ситуации, составления плана действия (слайд) Анна Анастази. Тезис (слайд) Алгоритм поведения в сложной ситуации: 1 шаг. Что надо делать сразу, когда Вы чувствуете, что Вам тяжело? Остановись! Неужели всему происходящему цена-моя жизнь? Дать оценку ситуации. (слайд) 2 шаг. Кто или что может помочь Вам? С кем можно

		<p>поделиться?</p> <p>Используем ресурсы (слайд)</p> <p>3 шаг. Как будем действовать? Принимаем решение (слайд)</p> <p>4 шаг. Действуй согласно принятому решению! (слайд)</p>
<p>9. Упражнение «Если вы слышите». Работа в группах</p>	<p>15 минут</p> <p>Раздаточный материал: карточки для обозначения фраз для проговаривания</p>	<p>Цель: знакомство с благоприятными речевыми оборотами в работе с подростками</p> <p>Инструкция: группа делится на тройки, где каждый играет роль: ребенок-отрицательное высказывание-положительное высказывание, каждому человеку в тройке предлагается фраза для проговаривания и обсуждения. Акцент на чувствах, возникающих во время работы. Обратная связь от каждого «ребенка»</p> <p>Психологический смысл упражнения: принятие роли подростка для улучшения эмпатии, выработка стратегии общения с подростком в трудной жизненной ситуации.</p>
<p>10. Завершающее упражнение «Продолжи фразу»</p>	<p>10 мин</p> <p>Раздаточный материал: стикеры для написания фразы, ватман для общей работы</p>	<p>Цель: завершение тренинга, подведение итогов работы.</p> <p>Инструкция: каждому участнику группы предлагается закончить фразу: «Жизнь прекрасна...» После чего, каждый озвучивает фразу и приклеивает на общий ватман.</p>
<p>11. Рефлексия, обратная связь</p>	<p>10 мин</p> <p>Раздаточный материал: бланки анкет обратной связи</p>	<p>Каждый участник тренинга заполняет анкету обратной связи. Тренинг завершен.</p>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. – Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
2. Акопов Г. В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. – Самара-Ульяновск, 1998.
3. Амбрумова А. Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации. – М., 1980.
4. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
5. Бек А., Раш А. И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.
6. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
7. Гиппенрейтер С.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: ЧеРо, 1997
8. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе — помогите другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
9. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. - Киев, 1988.
10. Ермолаева Л.И. Фрустрация как социально-психологический феномен: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 1993.
11. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание. – М., 1984
12. Конанчук Н. В. Первый психотерапевтический контакт после суицида. Психогигиена и психопрофилактика. – Л., 1983.
13. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
14. Литвак М.Е., Мирович М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
15. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.
16. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: Речь, 2006.
17. Наш проблемный подросток. Союз, - СПб, 1999.
18. Немов Р.С. Психология. В 3-х т. Т.3. – М., ВЛАДОС, 1999.
19. Психология подростка: учебник/ под редакцией РАО А.А. Реана. – СПб.: Прайм - Евразия, 2006.

20. Пурич-Пейакович Й., Дуньич Д. Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
21. Старшенбаум Г. В. Формы и методы кризисной психотерапии. Методические рекомендации. – М., 1987.
22. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография.- СПб.: Речь, 2006.