**Управление образования администрации Старооскольского городского округа Белгородской области**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи**

**«Центр психолого-медико-социального сопровождения»**

**«Шаги навстречу»**

Программа повышения информированности родителей в области профилактики суицидального поведения у детей и подростков в условиях общеобразовательного учреждения

(для родителей обучающихся 7-9 классов).

Срок реализации: 3 года.

Рекомендована для практического применения в общеобразовательных учреждениях решением муниципального экспертного совета управления образования администрации Старооскольского городского округа

от 24 декабря 2013 года

Авторы программы:

Устюгова Ирина Александровна, директор МБОУ «ЦПМСС»

Григорович Марина Викторовна,

педагог-психолог МБОУ «ЦПМСС»

Старый Оскол

2013

**Содержание**

Пояснительная записка………………………………………………………..…3

Учебно-тематический план………………………………………………….…..9

Содержание программы………………………………………………………....10

Информационное обеспечение программы……………………………………16

Приложение 1. Результата реализации программы родительского

всеобуча………………………………………………………..18

Приложение 2. Анализ результатов социально-психологического

исследования «Выявление факторов риска развития

суицидального поведения у детей и подростков»…………....19

Приложение 3. Анкета для родителей «Мониторинг эффективности

реализации программы родительского всеобуча»…………..26

Приложение 4. Анкета для родителей «Мои ценности»……………….……..28

Приложение 5. Материал для групповой работы «Список качеств,

необходимых для конструктивного общения»………………29

Приложение 6. Материал для групповой работы

«Техники конструктивного общения»……………………..…30

**«Шаги навстречу»**

**Программа повышения информированности родителей в области профилактики суицидального поведения у детей и подростков в условиях общеобразовательного учреждения**

**(для родителей обучающихся 7-9 классов).**

***Устюгова И.А., Григорович М.В.,***

***МБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения»,***

***г. Старый Оскол***

**Пояснительная записка**

Психологическая безопасность участников образовательного процесса обеспечивается за счет целенаправленной образовательной политики, направленной на сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья всех субъектов системы образования. На уровне школы это выражается в системе мер, направленных на предотвращение угроз для позитивного, устойчивого развития личности, в создании условий, в которых бы все участники образовательной процесса чувствовали защищенность и удовлетворенность основных потребностей. Важнейшим направлением данной работы является деятельность образовательной организации по профилактике суицидального поведения у детей и подростков.

Проблема подростковых суицидов традиционно привлекает самое широкое внимание общественности, административных структур в системе образования, здравоохранения и требует системного подхода и рассмотрения комплекса различных факторов и их взаимодействия между собой.

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в становлении личности. Подростки пытаются найти свое место и интерес в жизни, для них особенно важно признание со стороны сверстников, они пытаются осмыслить и понять себя и других людей.. Интенсивно формирующаяся в этот период система представлений о себе, о других людях, о своем будущем во многом определяет эмоциональное состояние подростка и вероятность возникновения суицидальных мыслей и намерений.

Изучению вопросов, связанных с влиянием родительского воспитания на формирование суицидального поведения подростков, было посвящено множество научных исследований. Несмотря на то, что школа является учреждением, которое оказывает сильное воздействие на личность ребенка, только семейное воспитание формирует основу его благополучия. Педагогам и психологам трудно добиться положительного результата без поддержки и помощи родителей.

С учетом понимания того, что, во-первых, родители составляют первую общественную среду ребенка, закладывают основы его физического и психического здоровья, играют важнейшую роль в формировании жизненных ориентиров, а во-вторых, родительская общественность является многочисленной, активной и наиболее заинтересованной в здоровье своих детей частью общества, разработка системы работы образовательных учреждений с родителями по вопросам профилактики суицидального поведения является необходимой и актуальной.

Только при условии существования тесного деятельного союза с семьей возможно осуществление образовательной и воспитательной деятельности, ориен­тированной на общечеловеческие, нравст­венные приоритеты, гармонизацию отношений ребёнка с социумом, природой, формирование у учащихся готовности к самостоятельному выбору в пользу здоро­вого образа жизни, образования, культуры, таких ценностей, как семья, отечество, экологическое благополучие, ответственность за будущее своей семьи, страны.

При этом важным является формирование у родителей установки на самостоятельную творческую педагогическую деятельность путём внедрения активных форм, передовых технологий и методик психолого-педагогического всеобуча родителей на основе единых принципов:

* уважения уникальности каждого ребёнка;
* приоритетности интересов детей, обеспечения государством их защиты;
* признания преимущественного права родителей на воспитание, обуче­ние и охрану здоровья своих детей;
* признания права ребёнка на обеспечение защиты от тех видов инфор­мации, которые представляют опасность для его физического, нравст­венного и духовного здоровья;
* взаимовлияния, предполагающего сотворчество педагогов - детей -родителей - общества;
* преемственности и межпоколенческих связей, сохранения и развития лучших национальных традиций духовно-нравственного воспитания;
* системности в организации жизнедеятельности детей, комплексности воспитания и целостности становления личности ребёнка;
* открытости, обеспечивающей доступность для родителей информации об эффективности процесса воспитания ребёнка, его индивидуальных особенностях, его духовно-нравственном становлении

**Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование профилактического и воспитательного ресурса семьи, направленного на предотвращение случаев суицидального поведения среди детей и подростков.

**Задачи программы:**

1. Сформировать образ эффективного взаимодействия родителей и детей, адекватный возрасту ребенка.
2. Активизировать мотивацию родителей к воспитанию у ребенка здорового образа жизни.
3. Мотивировать родителей на участие в профилактических мероприятиях.
4. Повысить психолого-педагогическую компетентность родителей.
5. Повысить уровень информированности родителей в области профилактики суицидального поведения.
6. Повысить уровень информированности родителей о способах обсуждения с детьми вопросов, связанных с авитальными формами поведения.

**Принципы программы**

Реализация данной программы рассматривается в контексте основных задач реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761), определяющей основные направления и задачи государственной политики в интересах детей и ключевые механизмы ее реализации, базирующиеся на общепризнанных принципах и нормах международного права и опирается на следующие принципы:

* **принцип адресной** **направленности**– ориентация программы на родителей подростков как наиболее уязвимой для формирования суицидальных рисков возрастной категории;
* **принцип системности** - профилактическая деятельность с родителями строится на основе анализа выявленных факторов риска развития суицидального поведения, анализа реализованной профилактической деятельности с родителями в образовательных учреждениях, выявленных проблем. В программе учитывается работа с обучающимися по профилактическим программам;
* **принцип многоаспектности** *-* направления работы с родителями сочетают в себе различные аспекты профилактики: личностный (направлен на мотивацию родительской активности и повышения личностных ресурсов в воспитании своего ребенка), поведенческий (направлен на улучшение навыков взаимодействия родителей с ребенком) и средовой (направлен на создание в образовательных учреждениях системы взаимодействия всех служб, работающих с семьей) аспекты;
* **принцип аксиологичности** *-* содержание программы работы с родителями направлено на укрепление ценностей семьи, здоровья, формирование уважения к человеку, государству и окружающей среде;
* **принцип легитимности *-*** проведение профилактической работы с родителями предполагает опору на действующие законодательные акты федерального, регионального и муниципального уровня.

**Основные направления реализации программы**

Программа реализуется по следующим направлениям:

*Мотивационное направление* предполагает формирование мотивации у родителей для участия в Программе и включает:

* информирование образовательного учреждения о возможностях, ресурсах и направлениях работы проводимой с родителями;
* анкетирование родителей по выявлению запроса на сотрудничество в области воспитания и обучения детей;
* информирование о мероприятиях, проводимых в рамках реализации профилактического направления деятельности образовательного учреждения.

*Психолого-педагогическое направление*нацелено на повышение психолого-педагогической компетентности родителей в следующих вопросах:

* возрастные особенности детей и подростков, возрастные факторы риска;
* особенности детско-родительских взаимоотношений, стили семейного воспитания;
* влияние воспитательных технологий на поведение и развитие личности ребёнка;
* эффективные стратегии взаимодействия с детьми.

*Социально - профилактическое направление*предполагает повышение компетентности родителей по вопросам профилактики суицидального поведения как негативного социального явления:

* основные направления и методы профилактики суицидального поведения несовершеннолетних;
* профилактика суицидального поведения в образовательной среде;
* анализ эффективных профилактических программ, реализуемых в образовательном учреждении;
* роль семьи в профилактическом пространстве.

*Образовательно-развивающее направление* предполагает повышение мотивации родителей к саморазвитию и созданию поддерживающей атмосферы для гармоничного развития ребёнка, способствующей развитию жизненных навыков и эффективных поведенческих стратегий:

* развитие позитивных личностных ресурсов;
* развитие критического мышления родителей;
* развитие способности к распознанию и оценке рискованных ситуаций и обучение поведению в этих условиях.

Формы и методы работы

Для того, чтобы сделать занятия интересными и личностно значимыми для родителей, при выборе форм и методов обучения используются следующие принципы:

* смысловая целостность занятий;
* включение методик, допускающих разновариативное отношение к результатам и обсуждаемым вопросам;
* динамичность,;
* разнообразие форм работы.

При реализации программы используются следующие *формы и* *методы обучения:*

* *беседа* как форма организации работы с родителями, предусматривающая подачу информации в виде диалога педагога с родителями по комплексу вопросов темы;
* *лекция* как форма систематического изложения материала;
* *семинар* как форма дискуссионного решения проблемы с систематизирующим информативным заключением педагога;
* *практическая работа* с использованием *метода обучающей психодиагностики* как форма работы, объединяющая ситуации тестирования, психологического просвещения и групповой консультации родителей;
* *методы активного социально – психологического обучения* какформы работы, активизирующие процесс освоения теоретического материала, являющиеся способом практической реализации полученных теоретических знаний (*метод анализа конкретных ситуаций; сюжетно – ролевая игра; групповая дискуссия, психогимнастические упражнения).*

**Прогнозируемые результаты и критерии оценки эффективности программы**

1. *Построение активной социальной семейной среды, обеспечивающей формирование позитивных установок и ценностей здорового образа жизни, стиля и стратегий социально одобряемого поведения.*

**Критерии достижения результата:**

* увеличение посещаемости родителями родительских собраний;
* рост числа родителей, желающих пройти обучение по программе родительского всеобуча;
* увеличение числа родителей, участвующих в мероприятиях образовательного учреждения, класса;
* рост количества обращений родителей за консультациями к педагогу-психологу, социальному педагогу, классному руководителю;
* рост удовлетворенности родителей профилактической и здоровьесберегающей деятельностью образовательного учреждения;
* увеличение количества детей, постоянно занятых в сфере дополнительного образования.

1. *Формирование ценностей жизни, здоровья и положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.*

**Критерии достижения результата:**

* повышение рейтинга ценности здоровья в иерархии жизненных ценностей родителей;
* рост уровня положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в конце обучения по сравнению с исходным.

1. *Формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.*

**Критерии достижения результата:**

* преобладание мотивации достижения успеха над мотивацией избегания неудач;
* увеличение числа детей, постоянно занятых в кружках и секциях;
* увеличение количества семейных мероприятий в образовательном учреждении («Веселые старты», «Семейный День здоровья»).

1. *Формирование* ***навыков противодействия поведенческим рискам****.*

**Критерии достижения результата:**

* информированность о понятиях: самооценка, эмпатия, мотивация достижения успеха, гибкость поведения, тревожность;
* применение функциональных стратегий совладания со стрессом: «планирование решения проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание» трудных ситуаций при недостатке личностных и социальных ресурсов для их преодоления;
* развитие способности к восприятию социальной поддержки;
* формирование умения конструктивно общаться и решать конфликты.

1. *Развитие психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) в целях содействия социализации обучающихся в семье, усиление профилактического ресурса семьи, направленного на предотвращение суицидального поведения.*

**Критерии достижения результата:**

* информированность о стилях семейного воспитания, профилактически целесообразных правилах воспитания ребенка в семье, которые способствуют формированию факторов защиты от суицидальных тенденций;
* способность формулировать семейные правила и обсуждать их с членами семьи;
* информированность о признаках личностных изменений ребенка как индикаторах суицидальных тенденций в поведении ребенка;
* информированность родителей о социально-психологических факторах риска и факторах защиты развития суицидального поведения;
* сформированность эффективных стратегий взаимодействия с ребенком;
* информированность родителей о способах психосоматической саморегуляции и снижения стрессового напряжения без применения психоактивных веществ;
* информированность родителей о способах минимизации поведенческих рисков, формирования здоровой полоролевой и семейной идентификации личности.

1. *Обеспечение психолого-педагогического сопровождения семьи, направленной на исключение или минимизацию суицидального поведения.*

**Критерии достижения результата:**

Постепенное увеличение количества семей, получающих информационную, консультативную психолого-педагогическую поддержку по вопросам воспитания подростков и молодежи, направленную минимизацию риска развития суицидального поведения.

**Способы контроля освоения программы**

При проведении оценивания и установления уровня достижения результатов обучения используются метод наблюдения, самооценки и самоанализа родителей, самодиагностика по анкете «Мониторинг оценки эффективности программы родительского всеобуча».

**Особенности реализации программы**

Профилактическая программа ориентирована на реализацию специалистами образовательных учреждений (педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями). Программа может быть адаптирована конкретным образовательным учреждением. Адаптация заключается в корректировке методов работы с родителями и тем занятий в зависимости от особенностей родительского контингента (уровень образования, профессиональный состав и т.д.) и возрастной категории обучающихся.

Применение системного подхода по отношению к реализации профилактической программы позволяет объединить ее исполнителей в единую команду с едиными целями, каждый из которых имеет свои задачи:

*Администрация* образовательного учреждения:

* инициирует создание рабочей группы для реализации профилактической работы с родителями;
* организует тематические педсоветы; привлекает родительские комитеты к обсуждению содержания и плана реализации профилактической работы;
* организует проведение оценки эффективности, анализа и обсуждение результатов профилактических мероприятий.

*Специалисты (педагоги, психологи, классные руководители)*:

* проводят занятия с родителями по профилактической программе;
* участвуют в проведении оценки эффективности профилактической работы, анализе и обсуждении результатов профилактических мероприятий.

Таблица 1.

*Учебно-тематический план*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Наименование темы | Количество часов | Класс |
| **Психолого-педагогическое направление программы** | | | |
| 1. | Семья как профилактический ресурс: духовно-нравственный, личностный, воспитательный аспекты | 2 | 7-8 |
| 2. | Сохранение и укрепление психологического здоровья в условиях семьи | 2 | 7-8 |
| 3. | Общаться с ребенком. Как? | 2 | 7-8 |
| 4. | Детско – родительские конфликты в семье: причины, проявления, работа с последствиями | 2 | 8-9 |
| 5. | Ваш беспокойный подросток | 2 | 8-9 |
| 6. | Психологические особенности старшеклассников: на пороге ранней юности. | 2 | 9 |
| **Социально- профилактическое направление программы** | | | |
| 7. | Девиантное и суицидальное поведение: как распознать опасность | 2 | 7-8 |
| 8. | Профилактика суицидального поведения: пути решения проблемы | 2 | 8-9 |
| **Образовательно - развивающее направление программы** | | | |
| 9. | Основы безопасности жизнедеятельности – психологический аспект | 2 | 7-8 |
| 10. | Развитие личностных ресурсов: учимся справляться со стрессом | 2 | 8-9 |
|  | **Всего часов** | 20 | |

**Содержание программы**

**Психолого-педагогическое направление программы**

***Занятие 1.*** *Семья как профилактический потенциал: духовно-нравственный, личностный, воспитательный аспекты.*

***Основные понятия:*** нравственные категории: совесть, забота, одиночество, свобода, страх. Внутренний (духовный) мир взрослых членов семьи. Расхождение ценностных ориентаций взрослого и детского поколения. Условия формирования независимой, устойчивой к внешнему воздействию личности, способной отстоять и защитить своё мировоззрение. Обучение ребёнка стратегиям совладающего поведения в социально нормативных формах проявлений. Этапы обучения: могу – хочу – буду – есть. Факторы риска семейного воспитания. Факторы защиты.

***Форма занятия:*** беседа, практическое занятие с использованием активных методов социально-психологического обучения: групповой дискуссии, психодиагностических методов.

***Методическое обеспечение:*** тест «Мои ценности» (модифицированный вариант М.Рокича).

***Материал:*** бумага, ручка, ватман, маркер.

***Рекомендуемая литература по теме:***

1. Кэмпбел, Р. Как на самом деле любить детей. Пер. с английского. – М., 1992.
2. Леви В.Л. Как воспитать родителей, или новый нестандартный ребенок. М., 2002.
3. Куровская С.Н. Любовь в семье как моральная ценность //Планета-семья. – 2004.- № 5.
4. Лишин О.В. Педагогическая психология воспитания. –М.- 2003.

***Занятие 2.*** *Сохранение и укрепление психологического здоровья в условиях семьи.*

***Основные понятия:*** современные подходы к определениюпонятия «здоровье». Факторы укрепления здоровья. Сущность и основные показатели психологического здоровья. Условия формирования психологического здоровья. Роль межличностных отношений и эмоциональных состояний в сохранении здоровья и профилактике отклонений в дальнейшем развитии ребёнка. Психологический климат семьи и способы его улучшения. Причины и профилактика психоэмоционального напряжения. Возможные нарушения психологического здоровья ребёнка. Организация досуга в семье с целью повышения эмоциональной защищённости. Факторы риска нарушения психологического здоровья. Факторы защиты.

***Форма занятия:*** беседа, практическое занятие с использованием методов социально-психологического обучения: групповой дискуссии, метода анализа конкретных ситуаций, психодиагностических методов.

***Методическое обеспечение:*** тест «Психологическое здоровье» (лаборатория azps.ru).

***Материал:*** бумага, ручка.

***Рекомендуемая литература по теме:***

1. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях семьи .- СПб.- 2003.
2. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей.- СПб.- 2000.
3. Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий.- М.- 2001.

***Занятие 3.*** *Общаться с ребенком. Как?*

***Основные понятия:*** стили родительского воспитания. Понимание родительской ответственности. Приемы формирования у детей навыка самостоятельного принятия решений. Делегирование ребенку части ответственности. Создание атмосферы доверия и взаимного уважения. Ошибки и заблуждения родителей. Факторы риска нарушения детско-родительских отношений и резервы развития.

***Форма занятия:*** беседа, практическая работа с использованием метода обучающей психодиагностики.

***Методическое обеспечение:*** тест «Взаимодействие родителя с ребенком (ВРР)» (И.М. Марковская).

***Материал:*** письменные принадлежности, бланки для выполнения тестов.

***Рекомендуемая литература по теме:***

1. Зверева О.Л., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домаш­нее воспитание. – М.- 2000.
2. Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспита­ние.- М.-2000.
3. Миньковский Г.М. О воспитательном потенциале семьи.- М.- 2000.

***Занятие 4.*** *Детско – родительские конфликты в семье: причины, проявления, работа с последствиями.*

***Основные понятия:*** конфликт, причины возникновения конфликтных ситуаций. Типы конфликтов. Особенности семейного конфликта. Дисгармония семьи. Деструктивность семьи. Возрастной кризис ребенка как конфликтогенный фактор. Личностный фактор родителей как причина семейного конфликта. Внешние проявления детско-родительских конфликтов. Особенности проявления и протекания детско-родительских конфликтов. Пути выхода из конфликта. Профилактика детско-родительских конфликтов. Правила конструктивного поведения родителей в конфликтах с детьми.

***Форма занятия:*** беседа, практическое занятие с использованием методов социально-психологического обучения: «мозгового штурма», метода анализа конкретных ситуаций, психодиагностических методов.

***Методическое обеспечение:*** тест «Стили разрешения конфликтов» К. Томаса.

***Материал:***ватман, маркер, бумага, ручка, бланк для выполнения тестов.

***Рекомендуемая литература по теме:***

1. Корнеева Е.Н. Если в семье конфликт. – Ярославль. – 2001.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 2003.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. – М, 2005.
4. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. - Ростов-на-Дону, 2004.

***Занятие 5.*** *Ваш беспокойный подросток.*

***Основные понятия:***  возрастные психологические особенности подростков. Переживание возрастного кризиса. Чувство взрослости. Акцентуации характера. Норма и патология в подростковом поведении. Возрастные поведенческие реакции. Особенности взаимодействия с подростком. Техники установления эффективного контакта. Техники активного слушания. Техника установления контакта с трудным ребенком. Факторы риска нарушений поведения в подростковом возрасте, факторы защиты и факторы развития.

***Форма занятия****:* беседа, практическое занятие с использованием методов социально-психологического обучения: метода анализа конкретных ситуаций, психодиагностических методов.

***Методическое обеспечение*:** тест «Поддаетесь ли вы чужому мнению?» Киршева Н.В.

***Материал:*** ватман, маркер, бумага, ручка.

***Рекомендуемая литература по теме:***

1. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование.- М.-2004.
2. Байярд Дж., Байярд Р. Ваш беспокойный подросток. – М., 2003.
3. Воспитание трудного ребенка: Дети с девиантным поведением./Под ред. М.И. Рожкова.-М.- 2003.
4. Ле Шан Э. Когда эти взрослые сводят вас с ума. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2005.
5. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2002.

***Занятие 6.*** *Психологические особенности старшеклассников: на пороге ранней юности.*

***Основные понятия:*** возрастные психологические особенности старшеклассников. Профессиональное и жизненное самоопределение. Интеллектуальная зрелость. Формирование морально – нравственных принципов. Становление мировоззрения. Формирование системы социальных установок. Полоролевая дифференциация. Характерологические противоречия. Особенности психосексуального развития. Ценности любви и дружбы. Факторы риска развития девиантного поведения в старшем школьном возрасте.

***Форма занятия:*** беседа, практическая работа с использованием метода обучающей психодиагностики.

***Методическое обеспечение:*** тест «Три Я» Жарикова Е.

***Материал:*** письменные принадлежности, бланки для выполнения тестов.

***Рекомендуемая литература по теме:***

1. Кон И.С. Психология ранней юности. М., 1988.
2. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога.- М.- 2004.
3. Реан А. Возрастная психология. – М., 2003.
4. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. М.- 2004.

**Социально - профилактическое направление программы**

***Занятие 7.*** *Девиантное и суицидальное поведение: как распознать опасность.*

***Основные понятия:*** девиантное поведение, суицидальное поведение: причины, признаки, факторы, виды. Типология суицидов: скрытый, демонстративный, аффективный, истинный суицид. Мотивы суицидального поведения. Возрастные особенности суицидального поведения. Взаимосвязь семейного воспитания и суицидального поведения. Факторы риска развития суицидального поведения (результаты социально-психологического исследования).

***Форма занятия:*** беседа, практическое занятие с использованием методов социально-психологического обучения: групповой дискуссии, метода анализа конкретных ситуаций.

***Методическое обеспечение:*** материалы социально-психологического исследования «Выявление факторов риска развития суицидального поведения».

***Материал:*** мультимедийное оборудование, бумага, ручка.

***Рекомендуемая литература по теме:***

1. Блэкборн Р. Психология криминального поведения.- СПб.- 2004.
2. Змановская Е.В. Девиантология.- М.- 2004.
3. Карсон Р., Батчер Дж., Минека С. Анормальная психология.-СПб.-2004.
4. Коломинский Я.Л., Панько Е.А., Игумнов С.А. Психическое развитие детей в норме и патологии.- СПб.-2004.

***Занятие 8.*** *Профилактика суицидального поведения: пути решения проблемы*

***Основные понятия:*** личностный кризис. Религиозный аспект профилактики суицидального поведения. Стратегии эффективного родительского поведения. Актуализация и поддержание личностного ресурса. Создание ситуации успеха. Развитие адаптивных способностей и жизненно важных навыков. Проектирование будущего. Методы коррекции эмоционального состояния, методы саморегуляции. Экстренная помощь в кризисных ситуациях.

***Форма занятия:*** практическое занятие с использованием активных методов социально-психологического обучения: групповой дискуссии, метода анализа конкретных ситуаций, обучающей психодиагностики.

***Методическое обеспечение:*** тест МУН (методика определения ведущего мотива: мотив достижения успеха – мотив избегания неудачи); методика определения локуса контроля (Дж. Роттер).

***Материал:*** тестовые бланки, бумага, ручка.

***Рекомендуемая литература по теме:***

1. Вострокнутов Н.В., Шалимов В.Ф. Методическое обеспечение социального партнерства при проведении профилактической и реабилитационной работы в семье. - М., 2005.
2. Змановская Е.В. Девиантология.- М.- 2004.

**Образовательно - развивающее направление программы**

***Занятие 9.*** *Основы безопасности жизнедеятельности – психологический аспект.*

***Основные понятия:*** профилактический ресурс семьи как фактор защиты от различных форм негативного социального воздействия. Психогигиена. Критическое мышление. Психологическая безопасность семейной и образовательной среды. Информационная безопасность. Защита от негативного интернет-контента. Формирование навыков критического анализа к СМИ, рекламе и т.д. Социальные стереотипы. Потребительское поведение. Понятие социального успеха. Самоактуализация и саморелизация, стратегии личностного саморазвития.

***Форма занятия:*** практическое занятие с использованием активных методов социально-психологического обучения: групповой дискуссии, метода анализа конкретных ситуаций.

***Материал:*** САТ (Самоактуализационный тест, модификация Ю.Алешиной, А. Гозман).

***Материал:*** тестовые бланки, бумага, ручка.

***Рекомендуемая литература по теме:***

1. Плющ И.В., Чеснокова Г.С., Герьянская Н.О. Школа и родители вместе в профилактике социально опасных заболеваний среди детей и подростков. (Учебное пособие). Новосибирск, НИПКиПРО, 2006.

***Занятие 10.*** *Развитие личностных ресурсов: учимся справляться со стрессом.*

***Основные понятия:*** жизненные навыки и стратегии преодоления жизненных проблем и психотравмирующих событий. Стресс, постстрессовоые состояния. Психологическая травма. Коррекция психоэмоционального состояния. Получение психологической помощи и поддержки. Развитие способности к распознанию и оценке рискованных ситуаций и обучение поведению в этих условиях.

***Форма занятия:*** практическое занятие с использованием активных методов социально-психологического обучения: групповой дискуссии, метода анализа конкретных ситуаций, обучающей психодиагностики.

***Методическое обеспечение:*** тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева), техники расслабления.

***Материал:*** бумага, ручка.

***Рекомендуемая литература по теме:***

1. Шакирова Д.М. Сибгатуллина И.Ф., Сулейманов Д.Ш. Мышление. Интеллект. Одаренность: вопросы теории и технологии.- Казань.- 2005
2. Обучение жизненно важным навыкам./сост.: Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурхут С.М Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.- 2002.

**Информационное обеспечение программы**

**Перечень используемых психодиагностических методик**

1. Методика «Мои ценности» (М.Рокич).
2. Методика «Взаимодействие родителя с ребенком (ВРР)» (И.М. Марковская).
3. Тест «Психологическое здоровье» (лаборатория azps.ru).
4. Тест «Стили разрешения конфликтов» К. Томаса.

# Тест «Три Я» (Жариков Е).

1. Тест МУН (методика определения ведущего мотива: мотив достижения успеха – мотив избегания неудачи).
2. Методика определения локуса контроля (Дж. Роттер).
3. САТ (Самоактуализационный тест, модификация Ю.Алешиной, А. Гозман).
4. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева), техники расслабления.

**Литература**

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности // М.: Наука, 1980. - 335 с.
2. Аникина В. Г. Исследование экзистенциальной рефлексии в проблемно-конфликтных ситуациях / В. Г. Аникина, Н. А. Коваль, И. Н. Семенов. - Тамбов: ТГУ, 2002.
3. Белопольская Н.Л., Иванова С.В., Свистунова Е.И. Самосознане современных подростков // М.: Институт психологии РАН, 2007. - 332 с.
4. Бодалев А.А. Познание человека человеком (возрастной, гендерный, этнический и профессиональный аспекты / А.А. Бодалев, Н.В. Васина; под ред. А.А. Бодалева, Н.В. Васиной. - СПб,: Речь, 2005. - 324 с.
5. Бодалев А.А., Васина Н.В. Акмеология. Настоящий человек. Каков он и как им становятся? // СПб: Речь, 2010. - 224 с.
6. Болобочану А.В. Содержание коммуникативных потребностей подростка в разных условиях общения со взрослыми // Вопросы психологии. -2006. - №4. - С.47.
7. Большой психологический словарь // Под общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. - 672 с.
8. Божович Л.И. проблемы формирования личности: Избранные психологические труды // ред. Фельдштейн Д.И. - М.: МПСИ; Воронеж: «МОДЭК», 2001. - 352 с.
9. Братусь Б.С. Развитие личности ребенка. // М., 1987.- 298 с.
10. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия // сост. И. В. Дубро­вина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. - М., 2003.- 385 с.
11. Волочков А.А. Ценностная направленность личности как выражение смыслобразующей активности // Ежегодник Российского психологического общества: Мат-лы 3-го съезда психологов, 25-28 июня 2003г.: В 8 т. // СПб, 2003. - Т.2. - С.189 - 193.
12. Голубкова А.А. Своеобразие воплощения ценностных ориентаций личности в культуре // Ежегодник Российского психологического общества: Мат-лы 3-го съезда психологов, 25-28 июня 2003г.: В 8 т. - СПб, 2003. - Т.2. - С.389 - 392.
13. Грецов А.Г. Тренинг развития с подростками: творчество, общение, самопознание // СПб: Питер, 2011. - 416 с.
14. Дольто Ф. На стороне подростка. // М., 2010. - 424 с.
15. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков // СПб: Речь, 2010. - 384 с.
16. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге // СПб: Речь, 2008. - 336 с.
17. Кон И.С. Ребенок и общество // М.: Академия, 2003. - 336 с.
18. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор психического развития // Вопросы психологии. - 2004. - №2 . - С.128.
19. Крайг Г., Бокум Д. Психолгия развития // СПб: Питер, 2012. - 940 с.
20. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка» // СПб: Речь, 2006. - 101 с.
21. Павлова М.К. Взаимосвязи между отдельными сторонами психологического развития в подростковом возрасте // Вопросы психологии. - 2008. - № 3. - С.26.
22. Психология нравственности // ред. Журавлев А.Л., Юревич А.В. - М.: Институт психологии РАН, 2010. - 508 с.
23. Психология развития. Энциклопедический словарь // ред. Авидон И.Н.- СПб: Речь, 2005. - 176 с.
24. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты // М.: Бахрах-М, 2011. - 672 с.
25. Райс Ф, Долджен К. Психология подросткового и юношеского возраста // СПб: Питер, 2012. - 816 с.
26. Ребзуев Б.Г., Савельева А.А. Потребительское отношение подростков // вопросы психологии. - 2006. - № 2. – С. 138.
27. Скурат Г. Подростки. Как им помочь стать настоящими людьми // СПб: Речь, 2008. - 122 .
28. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности. Избранные труды в 2-х т. // М.: МПСИ, 2009. - 643 с.
29. Фельдштейн Д.И. Тенденции и потенциальные возможности развития современного человека // М.:МПСИ; Воронеж: «МОДЭК», 2005. - С.12.
30. Харламенкова Н.Е. Самоутверждение подростка // М.: Институт психологии РАН, 2007. - 384с.
31. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. // М, 1996. - 456с.
32. Эриксон Э. Детство и общество // М., 2000. - 398с.

Приложение 1.

**Результаты реализации программы**

*Популярность родительского всеобуча по профилактике суицидального поведения среди родителей.*

График 1. Предпочитаемые родителями формы профилактической

работы (в %).

****

График 2. Количество общеобразовательных учреждений, в которых проводится родительский всеобуч (в % к общему количеству).



Приложение 2.

**Результаты социально-психологического исследования «Выявление факторов риска развития суицидального поведения у подростков».**

С целью выявления основных факторов риска развития суицидального поведения у подростков в Старооскольском городском округе в январе 2013 года было проведено социально-психологическое исследование, в котором приняли участие 769 обучающихся МБОУ «СОШ №12 с УИОП», МБОУ «СОШ №16 с УИОП», МБОУ «ООШ № 17», МБОУ «Гимназия №18», МБОУ «СОШ №24 с УИОП», МБОУ «СОШ №28 с УИОП».

При разработке, проведении и анализе результатов данного исследования использована многофакторная психосоциальная модель расстройств аффективного спектра (А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, 1998), включающая три блока факторов возникновения и течения этих расстройств: 1) макросоциальные, 2) микросоциальные (семейные), 3) личностные. Эффективность использования данной модели подтвердилась в пилотажном исследовании, проведенном на базе МБОУ «Гимназия №18» МБОУ «СОШ №28 с УИОП», в ходе которого подростки указали наиболее вероятные. С их точки зрения, причины добровольного ухода из жизни (рисунок 1).



* Рис.1. Возможные причины добровольного ухода из жизни (по мнению подростков).

Приведем основные итоги данного исследования, рассмотрев отдельно каждый из трех блоков факторов.

**Макросоциальные факторы**

Согласно международным данным по исследованию макросоциальных факторов риска суицидального поведения к важнейшим из них относится широкое обсуждение в средствах массовой информации случаев суицида, что может приводить к «нормализации» такого способа решения проблем.

У подростков, принявших участие в исследовании, сформировано представление о проблеме суицидального поведения. Так. 66% опрошенных «слышали о тех, кто пытался покончить с жизнью», , 20% читали об этих людях. Особую тревогу вызывает наличие значительной группы подростков (14%), имеющих знакомых с суицидальными намерениями: во-первых, эти лица, вероятнее всего, сами принадлежат к подростковой категории, во-вторых, специфика подросткового взаимодействия такова, что идея совершения суицида могут распространяться в группе сверстников и присваиваться каждым ее членом.

Отношение подростков к суицидентам довольно противоречиво: подавляющее большинство имеют к нему негативную установку: 42% подростков «не понимают этих людей», 24% считают суицидентов больными людьми. В то же время 10% относится к данной категории с сочувствием, 4% - с пониманием (рис.2).

 Рис.2. Отношение подростков к суицидентам.

По мнению подростков, попытка самоубийства может являться проявлением глупости (38%), отчаяния (14%), слабости (28%), безысходности (18%), смелости (4%). На основании данных ответов могут быть выделены две группы риска: подростки с несформированными навыками проблемпреодолевающего поведения (18%), принимающие идею суицида как способа решения проблем, и группа подростков, имеющих склонность к поведенческому риску (4%) с несформированной установкой на восприятие жизни как общечеловеческой ценности.

В группу макросоциальных факторов для подростков включены также школьная ситуация и отношения, которые у них складываются с учителями и сверстниками («проблемы с учебой», «проблемы в отношениях с одноклассниками», «проблемы в отношениях с учителями» (рис.1)). Данные факторы не являются ведущими в списке возможных причин суицидального поведения, выделенных подростками, однако за каждым их них стоит определенная подростковая группа.

В отношении возможных вариантов формирования групп риска в контексте анализа школьной ситуации можно отметить две противоположно направленные тенденции (Fortune, Hawton, 2005). С одной стороны – это дети из социально неблагополучных семей, которые нередко подвергаются жестокому обращению и, будучи лишенными нормальной родительской заботы и контроля, особенно часто находятся в состоянии школьной дезадаптации. Учебные трудности у таких детей имеют особую значимость, т.к. в школе учебная деятельность является основной, она определяет и опосредует отношения с другими участниками образовательного процесса, но главное, если в ней возникают непреодолимые трудности, то ее осуществление учеником становится невозможным. Такой ученик неизбежно выпадает из учебной деятельности, что может проявляться как в форме прогулов, так и в других формах девиантного поведения. Важно подчеркнуть особую значимость учебных трудностей как мишеней помощи, а также то, что без помощи, т.е. самостоятельно, ученик преодолеть эту ситуацию не может. Ему нужна помощь взрослых, прежде всего учителей.

С другой стороны в последнее время отмечается неуклонный рост числа обучающихся профильных классов, где, как правило, имеют место повышенные учебные нагрузки и культивируется особая атмосфера конкуренции и критической важности достижения успеха. Очевидно, что важным фактором профилактики суицидов в этой группе должно являться формирование общей благоприятной атмосферы в коллективе, которая включает доброжелательные отношениях между детьми, развитие способности дружить и поддерживать друг друга.

**Микросоциальные факторы**

Семья и отношения в ней являются важнейшими факторами социальной ситуации развития ребенка. Результаты, полученные в ходе следования, доказывают значимости следующих семейных факторов формирования суицидальных тенденций у подростков: 1) утрата близких (40%); 2) семейные конфликты (36%); 3) насилие и жестокое обращение (32%); страх перед наказанием (25%), предательство близких (23%). тяжелое материальное положение семьи (8%) (рисунок 1).

Большинство опрошенных подростков признают авторитет матери и отца (70%), поэтому важным параметром социального благополучия семьи в целом и состояния ребенка в ней является психологическое и социальное благополучие родителей и выполнение ими своих родительских функции по отношению к ребенку, в том числе создание благоприятной психологической атмосферы в семье и конструктивных детско-родительских отношений.

О благоприятной психологической атмосфере в более чем половине семей говорят следующие факты: значительное число подростков (52%) считают, что родителям небезразличны их дела и к их мнению прислушиваются (50%). 34% опрошенных оценивают свою позицию в системе семейных отношений как равноправную с другими членами семьи. В то же время результаты исследования позволяют выделить группу подростков (24%), чьи взаимоотношения с родителями можно охарактеризовать как дисгармоничные, характеризующиеся отсутствием эмоциональной привязанности. Такие подростки чувствую себя в семье одинокими («меня в семье никто не понимает», «родители редко обращают внимание на моё настроение») или отвергаемыми («родители считают, что я создаю проблемы в семье»- 5%). 25% подростков ощущаю постоянную опеку, а 5% вынуждены только подчиняться, что указывает на авторитарный стиль родительского воспитания и может являться причиной семейных конфликтов и провоцировать развитие суицидальных тенденции.

Рис.3. Самооценка подростками собственной позиции в системе семейных отношений.

Обращает на себя внимание в общем невысокий уровень доверия подростков по отношению к родителям: Только 10% опрошенных могут рассказать родителям обо всем, что с ними происходит всегда; 30% - рассказывают часто; 52% - иногда; 8% - никогда не делятся с родителями своими переживаниями.

Важной семейной дисфункцией, которая вносит вклад в эмоциональную дезадаптацию подростков является родительский перфекционизм – сосредоточенность на теме достижений, склонность предъявлять чрезмерно высокие и нереалистичные требования к себе и другим, а также установка не недопустимость промахов и ошибок. По данным нашего исследования, 25% родителей подростков чаще замечают плохое, чем хорошее. Родительский перфекционизм и сосредоточенность на достижениях нередко ведут к эмоциональной депривации ребенка, которому трудно быть искренним и делится своими трудностями с таким родителем. Не менее важно и то, что нереалистичные родительские стандарты постепенно усваиваются ребенком и становятся его внутренними механизмами недовольства собой и депрессивных реакций. Другим негативным семейным фактором является склонность родителей предъявлять завышенные требования к детям и акцентировать внимание на их ошибках и недостатках. 25%подростков отмечают, что родители чаще всего замечают плохое, чем хорошее.

Следствием неконструктивных детско-родительских взаимоотношений в 10% семей является непризнание подростками авторитета родителей или других взрослых родственников, что лишает их такого антисуицидального фактора как семейная поддержка.

Таким образом, семейные дисфункции вносят важный вклад в суицидальную направленность у подростков. При этом формируется две основные группы риска: дети из социально неблагополучных семей, где практикуется жестокое обращение и дети из благополучных семей, родителей которых отличает склонность предъявлять завышенные требования к детям, считать недопустимыми промахи и ошибки.

Общими для обеих групп подростков негативными факторами являются непринятие подростка родителями, непоследовательность родительского воспитания и эмоциональная дистанция между родителями и детьми.

**Личностные факторы**

Важной задачей исследования было выявление личностных черт и форм поведения, которые предрасполагают подростков к суицидальному поведения, т.к. различные формы психического неблагополучия подростка, в первую очередь негативные личностные установки, депрессивные состояния, чувство безнадежности, а также различные характерологические отклонения, создают повышенную угрозу суицида.

Ведущими личностными факторами риска в формировании суицидальных тенденций, у подростков согласно полученным результатам являются социальный пессимизм в сочетании с чувством личностной несостоятельности и бесперспективности, с одной стороны, и максимализм и ощущение собственной уникальности – с другой (рис.4).



Рис 4. Личностные факторы риска развития суицидальных тенденций у подростков.

Ощущение безнадежности и несостоятельности связано с социально навязываемым перфекционизмом и культом успеха. Подростки с высоким уровнем перфекционизма практически обречены на постоянное ощущение собственной несостоятельности, т.к. невозможно постоянно соответствовать неадекватно высоким стандартам и требованиям, которые они предписывают себе или считают, что другие предписывают им. Переживание неуспеха может порождать чувство безнадежности, безвыходности в каких-либо ситуациях. В большинстве исследований по проблеме суицида в структуре детского перфекционизма выделяют шесть параметров: высокие стандарты деятельности (учебной и др.); родительский перфекционизм (восприятие ребенком завышенных требований родителей); негативное отношение к ошибке, неуспеху; успех как основной мотив деятельности; физический перфекционизм; перегруженность (сверхделание). Поэтому профилактическая работа по коррекции дисфункциональных перфекционистских установок может также прямо или косвенно приводить к снижению суицидального риска среди детей и подростков.

Стоит отдельно выделить такой важный фактор развития суицидальных тенденций как слом культурных барьеров. В России в конце 19 века уровень самоубийств был самым низким среди европейских стран. Основными сдерживающими факторами были православие и социально-юридическое преследование лиц, совершавших суицидальные попытки (Амбрумова А.Г., Постовалова Л.И., 1991). Религиозное мировоззрение, как нравственная сила личности, может считаться одним из важных критериев отношения личности к самоубийству и имеет реальную антисуицидальную направленность. Основные мировые религии: христианство, ислам, буддизм осуждают добровольный уход из жизни. Резкий слом устоявшегося мировоззрения привел в настоящее время к социальной и идеологической дезадаптации.

Серьезным личностным фактором, усиливающим суициадальный риск, является аффективность – доминирование эмоций над эмоциональным контролем в оценке ситуации. Расстройства эмоционального спектра, в первую очередь депрессивные и тревожные состояния, нередко плохо осознаются самими детьми именно как сниженное настроение и могут выражаться в нарастании агрессивного поведения, упрямства, оппозиционного поведения, ухода в себя. Если у подростка не сформированы конструктивные стратегии совладания с негативными переживаниями, то повышается риск проявления суицидальных намерений или действий. Из этого прямо следует, что одной из основных задач профилактической работы должно стать развитие конструктивных навыков решения проблем у подростков

Фактором риска и важной мишенью профилактики следует считать также подростковую демонстративность – желание привлечь внимание окружающих. В некоторых ситуациях суицидальная демонстративность может выступать как шантаж окружающих, в некоторых – как «крик о помощи». В связи с трудностью дифференциации данных проявлений каждый конкретный случай потенциального суицида с признаками демонстративности должен являться предметом серьезного анализа и тщательно взвешенного окончательного решения.

С учетом достаточной выраженности факторов риска формирования суицидальных тенденций особую значимость приобретает показатель внутриличностного антисуицидального фактора, который снижает глобальный суицидальный риск. Этот фактор включает глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга, представление о греховности самоубийства. Данный фактор является показателем наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Таким образом, в ходе исследования были выявлены основные группы факторов риска развития суицидального поведения у подростков: макросоциальные, микросоциальные, личностные, что позволяет определить профилактические ресурсы.

Такими ресурсами может быть семья, интересы, дружеская компания. Перечисленные ресурсы могут помочь ребенку найти более конструктивный выход в сложной ситуации, а не делать выбор в пользу смерти..

Приложение 3.

**Мониторинг эффективности программы всеобуча**

**Анкета для родителей**

**Уважаемые родители!** Приглашаем вас принять участие в самодиагностике знаний в сфере профилактики суицидального поведения. Вам будет указано – в одних вопросах необходимо выбирать один вариант ответа из перечисленных, в других – можно выбрать несколько вариантов ответа. Обведите номер выбранного вами варианта ответа в первой колонке.

! Если хотя бы один из вариантов выбора ответа не указан – ответ не считается верным.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Вопросы,** |
| **1.** | **Выберите ОДНО, наиболее подходящее для Вас, продолжение следующего утверждения: ведение работы по профилактике суицидального поведения среди детей и подростков в образовательном учреждении…** |
| 1.1. | необходимо и обязательно. |
| 1.2. | скорее всего, необходимо. |
| 1.3. | не считаю необходимым. |
| **2.** | **Если Вы ответили «не считаю необходимым», то по какой причине (можно выбрать несколько вариантов ответа):** |
| 2.1. | нет угрозы суицида для вашего ребенка |
| 2.2. | у педагогов нет необходимой методической подготовки для профилактической работы |
| 2.3. | у педагогов нет времени на эту работу |
| 2.4. | нас - родителей не интересует эта проблема |
| 2.5. | наши дети не проявляют интереса к этой проблеме |
| 2.6. | Иные причины |
| **3.** | **Удовлетворены ли Вы работой образовательного учреждения по организации профилактики суицидального поведения? Выберите ОДИН ответ:** |
| 3.1. | да |
| 3.2. | нет |
| 3.3. | затрудняюсь ответить |
| 3.4. | не владею информацией |
| **4.** | **Деятельность по первичной профилактики СОЗ в образовательном учреждении должна:** |
| 4.1. | способствовать осознанию и усвоению основных человеческих ценностей. |
| 4.2. | обучить методам решения жизненных проблем, управления эмоциями, преодоления стресса и снятия напряжения |
| 4.3. | формировать психосоциальные и психогигиенические навыки эффективного общения, критического мышления, уверенного поведения и сопротивления негативному влиянию окружения, поиска и восприятия социальной поддержки |
| 4.4. | формировать установку на ведение здорового образа жизни. |
| 4.5. | другое |
| **5.** | **виды неправильного воспитания со стороны родителей:** |
| 5.1. | гипопротекция |
| 5.2. | доминирующая гиперпротекция |
| 5.3. | потворствующая гиперпротекция |
| 5.4. | потворствующая гипопротекция |
| 5.5. | эмоциональное отвержение |
| 5.6. | условия жестких взаимоотношений |
| 5.7. | условия повышенной моральной ответственности |
| 5.8. | противоречивое воспитание |
| **6.** | **Совместное обсуждение с детьми проблемы суицидального поведения –(выберите ОДНО утверждение):** |
| 6.1. | нормально |
| 6.2. | недопустимо |
| 6.3. | допустимо при определенных условиях |
| **7.** | **Согласны ли Вы с утверждением: «Я знаю, куда можно обратиться для получения помощи в кризисной ситуации»?** |
| 7.1. | да |
| 7.2. | нет |
| **18.** | **Выберите ОДИН ответ на вопрос: По Вашему мнению, как следует относиться к людям, пережившим суицидальную попытку?** |
| 8.1. | относиться к ним следует как к обычным людям |
| 8.2. | их надо воспринимать как обычных людей, но лучше не контактировать с ними |
| 8.3. | их надо изолировать |
| 8.4. | затрудняюсь ответить. |
| **9.** | **Я придерживаюсь в своей жизни следующих правил (можно выбрать несколько вариантов ответа):** |
| 9.1. | любить жизнь во всех её проявлениях. |
| 9.2. | в любой ситуации сохранять радость и добродушие. |
| 9.3. | относиться к трудностям как к возможности научиться новому, приобрести опыт решения жизненно важных задач. |
| 9.4. | позитивно мыслить. |
| 9.5. | любить и заботиться о членах своей семьи. |
| 9.6. | наслаждаться своим трудом, приступать к любому делу с интересом и верой в успех. |
| 9.7. | критически оценивать поступающие от окружающих источников информации и людей предложения, соотносить их со своими ценностями, целями и задачами. |
| 9.8. | развивать в себе чувство юмора. |
| 9.9. | уделять сну достаточное количество времени. |
| 9.10. | правильно питаться. |
| 9.11. | не курить |
| 9.12. | не злоупотреблять алкоголем |
| 9.13. | заниматься физкультурой и/или спортом |
| 9.14. | включать в свой образ жизни различные оздоровительные практики. |
| 9.15. | чаще бывать на открытом воздухе, в местах с красивым природным ландшафтом. |
| 9.16. | другое. |

Спасибо за работу!

Приложение 4.

**Анкета «Мои ценности»**

***Уважаемые родители!***

*Вы стали участниками опроса, который проводится в целях изучения системы ценностей родителей учащихся нашей школы.*

*Из 15 предлагаемых ценностей выберите 5 наиболее важных для себя и отметьте их галочкой* ****** *или крестиком .*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Работа | 🞏 |
| 2 | Материально обеспеченная жизнь | 🞏 |
| 3 | Наслаждаться красотой природы, искусства | 🞏 |
| 4 | Здоровье | 🞏 |
| 5 | Карьра | 🞏 |
| 6 | Наличие хороших и верных друзей | 🞏 |
| 7 | Развлекаться и приятно проводить время | 🞏 |
| 8 | Приобщение к духовной культуре | 🞏 |
| 9 | Саморазвитие | 🞏 |
| 10 | Творческое самовыражение | 🞏 |
| 11 | Выиграть много денег | 🞏 |
| 12 | Возможность реализовать свои таланты и способности | 🞏 |
| 13 | Возможность самоутвердиться | 🞏 |
| 14 | Любовь | 🞏 |
| 15 | Иметь домашний уют | 🞏 |

Приложение 5.

# Список качеств, важных для конструктивного общения



**Инструкция:** наша работа будет протекать в несколько этапов.

На 1 этапе работы каждому необходимо написать список качеств, важных для эффективного конструктивного общения.

На 2 этапе: мы проведем с вами дискуссию и составим общий список качеств, важных для эффективного, конструктивного педагогического общения.

Д/з: оценить каждое качество для себя по 10 балльной шкале. Сделать вывод, какие умения, навыки вам необходимо развивать, как родителю.

# Список качеств, важных для общения:

* **Эмпатия –** умение видеть мир глазами других, понимать его так же, как они, воспринимать поступки с их же позиций.
* **Доброжелательность –** способность не только чувствовать. Но и показывать свое доброжелательное отношение, уважение, симпатию, умение принимать их даже тогда, когда не одобряешь их поступки, готовность поддерживать других.
* **Аутентичность –** умение быть естественным в отношениях, не скрываться за масками или ролями, способность быть самим собой в контактах с окружающими.
* **Конкретность –** отказ от общих рассуждений. Многозначительных и непонятных высказываний и замечаний. Умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях. Действиях. Готовность отвечать на вопросы однозначно.
* **Инициативность** – склонность к деятельной позиции в отношениях с людьми, к тому, чтобы идти вперед, а не только реагировать на то. что делают другие. способность устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны; готовность браться за какие-то дела в ситуации. требующей активного вмешательства, а не просто ждать, когда другие начнут что-то делать.
* **Непосредственность** – умение говорить и действовать напрямую, открытая демонстрация своего отношения к проблемам, людям.
* **Открытость** – готовность открыть другим свой внутренний мир и твердая убежденность, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими, искренность, которая не эквивалентна готовности обнародовать абсолютно все интимные секреты, поскольку людям интересен сам человек, а не его тайны.
* **Принятие чувства** – отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей, умение выражать и готовность принимать эмоциональную экспрессию со стороны других.
* **Конфронтация** – умение общаться с другими людьми с глазу на глаз с полным сознанием своей ответственности; в случае несходства мнений – готовность пойти на конфронтацию, но не с целью испугать или покарать другого, а с надеждой на установление подлинных и искренних отношений.
* **Самопознание –** исследовательское отношение к собственной жизни и поведению, стремление воспользоваться для этого помощью окружающих, готовность принять от них любую информацию в том, как они воспринимают тебя, но при этом быть автором собственной самооценки. Отношение к конфронтациям с другими людьми и новому опыту, как к ценному материалу, важному для более глубокого самопознания.
* умение слушать;
* тактичность;
* умение убеждать;
* интуиция;
* наблюдательность;
* душевность;
* энергичность;
* открытость.

Приложение 6.

**Техники конструктивного общения**

**Текст для самостоятельной и работы в группах:**

Оцените каждую технику ведения беседы, перечисленные ниже, с точки зрения того, насколько она сможет помочь вам понять партнера по 7-балльной шкале (-3,-2,-1,0,1,2,3), где оценка –3 означает, что техника совершенно не способствует пониманию партнера, а оценка +3 – наиболее способствует. Для начала оцените техники самостоятельно, а затем сравните ваши оценки с мнением других в группе; придите к общему решению.

В беседе мы сопровождаем высказывания партнера репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но боюсь, вы не поймете» и т.п.

Мы сопровождаем речь партнера высказываниями типа: «Да-да…», «Угу…»

Мы дословно повторяем высказывания партнера. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас…», «По вашему мнению…», «Ты считаешь…» и т.д.

В ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора…», «Мы несколько отвлеклись от темы…», «Давайте вернемся к цели нашего разговора…» и т.д.

Мы воспроизводим высказывания партнера в обобщенном, сокращенном виде, кратко формулируем самое существенное в его словах. Начать можно с вводной фразы: «Вашими основными идеями, как я понял, являются…» или «Другими словами, ты считаешь, что…» и т.д.

Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнера или выдвинуть предположения относительно причин высказывания. Вводной фразой может быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что…» или «Вы так считаете, видимо, потому что…»

Мы пытаемся найти у партнера понимание только тех проблем. которые волнуют нас самих.

Мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняем своих целей.

Мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегаем его высказываниями.)

Теперь, исходя из оценок, попытаемся сгруппировать эти техники в три группы: а) Не способствующие пониманию партнера; б) Промежуточные техники; в) Способствующие пониманию партнера

# Техники ведения беседы, не способствующие пониманию партнера

**Негативная оценка** - в беседе мы сопровождаем высказывания партнера репликами вроде: «Глупости ты говоришь», «Ты, я вижу, в этом вопросе ничего не понимаешь», «Я бы мог вам это объяснить, но, боюсь, вы не поймете» и т.п.

**Игнорирование** - мы не принимаем во внимание того, что говорит партнер, пренебрегаем его высказываниями.

**Эгоцентризм** - мы пытаемся найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих

***Промежуточные техники ведения беседы***

**Вы спрашиваете** – мы задаем партнеру вопрос за вопросом, явно стараясь разузнать что-то, но не объясняем своих целей.

**Замечания о ходе беседы** – в ходе беседы мы вставляем высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора…», «Мы несколько отвлеклись от темы…», «Давайте вернемся к цели нашего разговора…» и т.д.

**Поддакивание** – мы сопровождаем речь партнера высказываниями типа: «Да-да…», «Угу…».

# Техники ведения беседы, способствующие пониманию партнера



**Вербализация**, **ступень А** – ***проговаривание***. Мы дословно повторяем высказывания партнера. При этом можно начать с вводной фразы: «Как я понял вас…», «По вашему мнению…», «Ты считаешь…» и т.д.

**Вербализация**, **ступень Б** – ***перефразирование***. Мы воспроизводим высказывания партнера в обобщенном, сокращенном виде, кратко формулируем самое существенное в его словах. начать можно с вводной фразы: «Вашими основными идеями, как я понял, являются…» или «Другими словами, ты считаешь, что…» и т.д.

**Вербализация,** **ступень В** – ***интерпретация и развитие идеи***. Мы пытаемся вывести логическое следствие из высказывания партнера или выдвинуть предположения относительно причин высказывания. Вводной фразой может быть: «Если исходить из того, что вы сказали, то выходит, что…» или «Вы так считаете, видимо, потому что…»

Всякая психологическая классификация условна, и, возможно, этот опыт сможет дать нам новое знание о способах понимания в межличностном общении.

Для того, чтобы овладеть техниками, способствующими пониманию партнера, давайте поупражняемся в них – отработаем все 3 ступени вербализации: повторение, перефразирование, интерпретацию. Для этого я предлагаю вам разбиться на пары и поработать в них именно с этой целью. Для этого вам предлагается тема дискуссии: «Должен ли учитель оставаться учителем в любую минуту своей жизни – в семье, в магазине, в троллейбусе и т.п.?» (работа в парах)

Поделитесь впечатлениями от работы в парах. Удалось ли вам прийти к пониманию позиции партнера, какие техники активного слушания при этом вы использовали?

⌂

**Домашнее задание:** поупражняться в техниках активного слушания дома, в повседневной жизни.