

Принято на ПС
МОУ СОШ №3
Протокол от «29 августа» 2019 №1

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ №3
Т.В. Алейникова
Приказ № 208 от 31.08.2019



Программа
профилактики суицидального поведения
"Жизнь"
Муниципального общеобразовательного
учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
г.Новоалександровск

Пояснительная записка.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ

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.

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

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

2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

При написании программы использовались: Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 “О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков”, МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ ПРИКАЗ от 28.12.2011 г. N 1304-пр ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПЛАНА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, книга Синягина Ю.В., Синягиной Н.Ю. “Детский суицид: психологический взгляд”. –СПб.: КАРО, 2006

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

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих **задач**:

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

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Работа с детьми, имеющими проблемы в обучении (неуспеваемость, пропуски уроков без уважительной причины).
2. Работа с детьми и молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.

3. Работа с детьми и молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
4. Работа с семьями, находящимися в социально-опасном положении.

4. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

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

5. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

Достоинства настоящей программы авторы видят

- В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
- В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

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

7. ПЛАН РАБОТЫ МОУ СОШ №3 ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	МО классных руководителей «Организация работы классного руководителя по профилактике суицидного поведения учащихся».	Сентябрь	Руководитель МО
2	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	Сентябрь, январь	Социальный педагог, психолог
3	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	Сентябрь	Социальный педагог
4	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями, находящимися в социально-опасном положении	2 раза в четверть	Социальный педагог, психолог
5	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам (тренинг 9 кл)	Апрель, май	Психолог
6	Конкурс плакатов «Я люблю тебя, жизнь!»	Октябрь, апрель	Вожатая
7	Классные часы: - О здоровом образе жизни; - О любви к жизни; - Жизненные цели и ценности и т. д.	Ежемесячно	Классные руководители 1 – 11 классов
8	Продолжить работу детской общественной приемной.	В течение всего периода	Социальный педагог Сурцева И. А.
9	Педагогический совет «Недопущение всех видов физического и психического насилия в школе и семье».	Согласно плану пед. советов	Администрация
10	День здоровья.	2 раза в год	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры
11	Родительские собрания: - формирование ЗОЖ в семье; - разрешение проблем и конфликтов; - физиологические, возрастные особенности детей.	1 раз в четверть	Классные руководители 1 – 11 классов
12	Обновить стенд «Защити себя	Ежемесячно	Социальный

	законом!»		педагог, психолог
13	Обновить стенд с телефонами, адресами районной, школьной социально – психологической служб.	Раз в четверть	Психолог, социальный педагог
14	Участие в районном этапе краевого конкурса «Школа – территория здоровья».	Согласно плану	Зам. директора по ВР, вожатая
15	Организация психолого – педагогического сопровождения детей в пришкольном лагере	Июнь, июль, август	Зам. директора по ВР, социальный педагог, психолог
16	Обновление банка данных детей всех категорий, нуждающихся в индивидуальном подходе.	Сентябрь	Социальный педагог, психолог
17	Разработать индивидуальные программы сопровождения детей, находящихся в трудных жизненных ситуациях.	Сентябрь	Классные руководители, социальный педагог, психолог
18	Обновить программу психологических тренингов для учащихся разных возрастных групп по формированию позитивного отношения к жизни, учебе.	Ежегодно	Психолог
19	Обновить программу родительского лектория на новый учебный год, по профилактике суицидального поведения детей.	Ежегодно	Социальный педагог
20	Конкурс методических разработок по формированию у учащихся позитивного отношения к жизни.	Апрель	Классные руководители, педагоги доп. образования
21	Индивидуальное шефство над неблагополучными семьями, трудными подростками.	Регулярно	Администрация, социальный педагог, психолог
22	Совершать рейды в неблагополучные семьи с родителями и инспектором ОДН	Регулярно	Администрация, социальный педагог, психолог
23	Родительские лектории	Раз в четверть	Администрация, социальный педагог, психолог, классные руководители 1 – 11 классов

Литература

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

Приложение 1

ШКАЛА СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ (СПА)

СПА состоит из 100 суждений:

37 - соответствуют критериям психологической адаптированности;
следующие 37- критериям дезадаптирования (неприятие себя и других);
26 - нейтральны (шкала лжи).

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

- 1 - совершенно ко мне не относится;
- 2 - не похоже на меня;
- 3 - пожалуй, не похоже на меня;
- 4 - не знаю;
- 5 - пожалуй, похоже на меня;
- 6 - похоже на меня;
- 7 - точно про меня.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ

- 1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
- 2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я, представляясь перед ними, прячу свое лицо под маской.
 - 1. Я во всем люблю состязания, соревнования, борьбу.
 - 2. Я предъявляю к себе большие требования.
 - 3. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
 - 4. Я часто чувствую себя униженным.
 - 5. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
 - 1. Я всегда сдерживаю свои обещания.
- 9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
 - 1. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
 - 1. Я сам виноват в своих неудачах.
 - 2. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
 - 1. У меня чувство безнадежности. Все напрасно...
 - 2. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
 - 1. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
 - 2. У меня мало своих собственных суждений и правил.
 - 3. Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к реальности.

4. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг застряну на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких случаях.
5. Я умею управлять собой и своими поступками - заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема.
20. У меня часто портится настроение, находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят сам собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более přátельски, чем я ожидаю.
29. В душе я оптимист, я верю в лучшее.
30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
 1. Чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
 2. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относится, я нравлюсь им.
 1. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен(а).
 1. Я чувствую бесполезность и беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию к тому, что окружает меня.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.

43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам - они подводят меня иногда.
1. Это довольно трудно - быть самим собой.
 2. У меня на первом месте - разум, а не чувство; прежде чем что-либо делать, я обдумываю свои поступки.
 3. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того, чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, какой он есть.
1. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
 2. Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.
 1. Я стеснительный, легко тушуюсь.
 2. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
 1. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
 2. Я - никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «я».
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
1. Я презираю себя сейчас.
63. Мне не хватает духу встретить лицом к лицу трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.
64. Я просто не уважаю себя.
65. Я по натуре вождь и умею влиять на других.
66. В целом я хорошо отношусь к себе.
67. Я настойчивый, напористый, уверен в себе.
68. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.
69. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
70. Я в какой-то растерянности, все спуталось, смешалось у меня.
1. Я удовлетворен собой.
 2. Я неудачник, мне не везет.

1. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
2. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
75. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девчонками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)
76. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом, а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.
77. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно бы встревожило меня.
78. Я умею упорно работать.
79. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более взрослыми.
80. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
81. Я всегда говорю только правду.
82. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
83. Чтобы заставить меня что-нибудь сделать, надо как следует настоять и я соглашусь, уступлю.
84. Я чувствую неуверенность в себе.
85. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
86. Я - уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
87. Я умный.
88. Иной раз я люблю прихвастнуть.
89. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничем не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.
90. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
91. Я никогда не опаздываю.
92. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.
93. Я отличаюсь от других.
94. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
95. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.
96. Я - общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.
97. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мною жизнь. Я со всем могу справиться.
98. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.
99. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.
100. Все мои привычки я считаю хорошими.

КЛЮЧ

Показатели адаптированности (И +) – высказывания:

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

Показатели дезадаптированности (И -) - высказывания:

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

Шкала лжи:

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

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

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

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

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

Подобный анализ можно сделать еще по 6 факторам:

1. ПРИНЯТИЕ - НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

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

И- 7, 59, 62, 64, 89, 94, 98.

2. ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ - КОНФЛИКТ С ДРУГИМИ

И+ 9, 14, 22, 26, 53, 96.

И- 2, 10, 21, 28, 40, 60, 75.

3. эмоциональный дискомфорт (тревога, беспокойство или, напротив, апатия)

И+ 23, 29, 41, 44, 47, 77.

И- 6, 42, 43, 49, 50, 56, 82, 87.

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

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

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

5. ДОМИНИРОВАНИЕ - ВЕДОМОСТЬ (зависимость от других)

И+ 58, 61, 65.

И- 16, 32, 38, 68, 83, 86.

6. «УХОД» ОТ ПРОБЛЕМЫ

И- 17, 18, 54, 64, 85.

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

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.

- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
- Чаще бывайте в школе.
- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы :

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздавание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» -

косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Ресурсы

Внутренние ресурсы:

- Инстинкт самосохранения;
- Интеллект;
- Социальный опыт;
- Коммуникативный потенциал (общительность);
- Позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы:

- Поддержка семьи и друзей;
- Стабильная работа;
- Религиозность;
- Устойчивое материальное положение;
- Медицинская помощь;
- Индивидуальная психотерапевтическая помощь.

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Развеем мифы

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих

намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения. Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти.

Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его. Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасени

