

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №18 муниципального образования «Город Донецк»

«Принята»

Педагогическим советом

МБОУ СОШ №18 г. Донецка

От «30» августа 2019г.

Протокол № 1

От «30» августа 2019г

Директор МБОУ СОШ № 18 г. Донецка

О.В. Горелова



«Утверждаю»

«30» августа 2019г.

**программа по профилактике суицидальных намерений
у обучающихся «Жить здорово»**

Адаптирована

Педагогом-психологом

Универсал Н.В.

Пояснительная записка

Актуальность проблемы. Суицидальное поведение в настоящее время является глобальной общественной проблемой. По данным Всемирной организации здравоохранения в мире ежегодно около 400 – 500 тыс. человек кончают жизнь самоубийством, а число попыток – в десятки раз больше. Количество самоубийств в европейских странах примерно в три раза превышает число убийств. Различные аспекты проблемы самоубийств изучались философами, психологами, религиозными деятелями, представителями общественных наук.

На особенности суицидального поведения влияет множество факторов: социальное положение, тяжелые жизненные ситуации, аддиктивное поведение. Отечественные психологи (А.Г. Амбрумова, Е.М. Вроно, А.М. Яковлев и другие) выделяют возраст как один из ведущих факторов суицидального риска. Прежде всего, это кризисные периоды жизни, такие, как юность или начало старости, характеризуются повышением суицидальной готовности. Один из пиков суицидальной активности – пик молодости: молодые составляют одну треть самоубийц. Именно молодым свойственно остро реагировать на разрыв связей с друзьями, любимыми, на обострение отношений с родителями. Д. Б. Анискин указывает на тенденцию «омоложения» суицида и увеличение коэффициента вариабельности самоубийств в разных регионах нашей страны.

По данным ряда статистических исследований, суицид занимает восьмое место среди прочих причин смерти взрослого населения и второе место в списке причин смерти у молодежи. Наряду с нарастанием фатальных суицидов среди молодежи, отмечается также увеличение количества суицидальных попыток.

Специалисты, занимающиеся исследованием особенностей подросткового и старшего школьного возраста, отмечают, что именно данный возраст представляет собой группу повышенного риска в плане развития девиантного поведения. Среди подростков в возрасте 13 лет суицидальное поведение наблюдается редко, а с возраста 14 – 15 лет суицидальная активность возрастает, достигая максимума среди подростков 16 – 19 лет. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы изучения суицидальной активности у старших школьников.

Главным в профилактике суицидального поведения у подростков и юношей является своевременное выявление склонности к суициду и правильное поведение в данной ситуации. Эксперты отмечают, что значительно реже жизнь самоубийством заканчивают дети, которые ведут активный образ жизни – занимаются спортом, танцами или увлекаются живописью. Когда ребенок постоянно чем-то занят, у него меньше времени на то, чтобы задумываться об уходе из жизни. Поэтому очень важно понять, чем ребенок хочет заниматься и устроить его в секцию или кружок, где у него будет возможность заниматься интересным делом. Главная проблема в том, что вопросу подросткового суицида у нас в стране уделяется очень мало внимания, однако сам вопрос напоминает о себе со страшной частотой.

Существуют индикаторы суицидальной опасности. Хороший способ вмешаться в кризис — задать прямой вопрос о том, что подросток думает о самоубийстве. Если ему действительно приходят в голову идеи об уходе из жизни и на его пути оказывается кто-то (например, педагог), кому не безразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то это может дать подростку возможность разобраться в своих чувствах и принести облегчение.

Причины самоубийств, как правило, следующие: депрессивные состояния — самоубийство играет роль избавления от отчаяния, безнадежности, неудовлетворенности собой, мрачного и бесперспективного будущего; бредовые расстройства в рамках шизофрении или других психозов; прием токсических и наркотических веществ, когда возникают ошибочные, иллюзорные представления, например способности летать; акт мести окружающим («вот увидите, как вы будете меня жалеть»); подражание, приводящее, в частности, к расширенным суицидам.

При малейшем подозрении о планах на самоубийство необходимо вести очень осторожную, но активную работу с подростком. Не стоит бояться задать в доверительной беседе вопросы, косвенно выясняющие намерения подростка: «Ты когда-нибудь хотел умереть?», «Ты доволен жизнью?», и, если будет настораживающий ответ, корректно поинтересоваться, есть ли у подростка какие-либо планы, приготовлены ли средства для осуществления суицида.

Не следует думать, что подобные вопросы подтолкнут подростка к суициду. Следует различать мысли о самоубийстве (в том числе навязчивые), ложные угрозы, симуляцию суицидальных попыток и собственно суицид. Однако, если у вас возникли опасения, вы должны немедленно принять меры. Необходимо немедленно обратиться за психиатрической помощью, если в диалоге с подростком удалось выявить следующие признаки: социальная изоляция, потеря связей с родителями, друзьями, педагогами, отсутствие доверительных отношений с кем-либо из ближайшего окружения; наличие четкого плана самоубийства; психоз с галлюцинациями, требующими покончить с собой, воссоединиться с умершим; мысли о смерти, несмотря на вмешательство родителей, друзей, врачей, педагогов; депрессии, особенно с идеями вины, чрезмерным чувством стыда, самоуничтожением; попытки самоубийства в прошлом, утверждения, что самоубийство — единственный выход.

Профилактика суицида подростков и старшеклассников включает в себя целый набор разнообразных видов деятельности, в частности, заинтересованное отношение к воспитанию детей, консультативная помощь семье, лечение психических расстройств, контроль факторов окружающей среды и просвещение общественности. Действенное просвещение общественности — жизненно важная первичная форма вмешательства — включает в себя понимание причин самоубийства, а также вопросы предотвращения и лечения. Консультанты могут оказать помощь в более глубоком понимании взаимоотношений между злоупотреблением психоактивными веществами и расстройствами настроения, мыслями о самоубийстве и суицидальном поведении. Консультанты также могут помочь в планировании предотвращения рецидива, создании сети социальной

поддержки и, при необходимости, направлении в центры более интенсивного лечения психических расстройств и алкогольной и наркозависимости. Потребность выработки четких установочных принципов, применимых на практике, доступных и информативных для контроля кризисной ситуации с самоубийствами очевидна, особенно в развивающихся странах. К сожалению, среди программ по охране психического здоровья редко можно найти комплексные программы подготовки для осуществления контроля самоубийств. Следует привлекать родителей к совместной работе со школой по просвещению, выявлению и оказанию помощи молодым людям с идеей суицида. Учителя проводят много времени с детьми и подростками и так же, как правило, могут служить хорошим источником информации об учащих с нарушениями психического здоровья. Более того, при правильной подготовке школьный персонал может выявлять факторы суицидального риска среди учащихся. Когда суицидальное поведение проявляется в школьной обстановке, важно связаться с родителями и обеспечить, чтобы учащийся прошел соответствующее освидетельствование и получил поддержку до возвращения в школу, а, уже вернувшись в школу, был положительно встречен. Часто учащимся, которые столкнулись с самоубийством в своей среде, необходим разговор о происшедшем для понимания того, что случилось. Групповое консультирование для переживших смерть близкого человека, проводимое в школе, может быть успешным в оказании учащимся помощи адаптации к потере сверстника или друга, совершившего самоубийства. Этот процесс может облегчить реальность потери, помочь приспособиться к окружающей школьной обстановке без ушедшего из жизни учащегося, а также дать учащемуся положительное направление на продолжение жизни. Когда дети испытывают смешанные чувства потери, боли, гнева или фрустрации, внимание должно быть сосредоточено на потенциальной идее и намерении суицида. Такие консультативные вмешательства должны включать в себя реабилитационные услуги, так как дети какой-то период времени сразу после самоубийства друга/подруги или одноклассника могут испытывать большие трудности. Контроль суицида среди подростков приобретают все большую важность в связи со злоупотреблением психоактивными веществами, расстройствами личности, импульсивностью и натянутыми отношениями со сверстниками и родителями.

Для профилактики суицидального поведения необходимо обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса. Оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей и т.д. может проводиться социально-психологический тренинг проблем - разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии. Овладение навыками практического применения активной стратегии проблем, совершенствование поиска социальной поддержки, психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, увеличение уровня самоконтроля,

замена “значимых других”, выработка мотивации на достижение успеха, может быть основана на тренинге поведенческих навыков.

Следует отметить, что деятельность по профилактике и коррекции суицидального поведения будет наиболее эффективной, если меры, предпринимаемые для этого, будут носить комплексный характер, требующий привлечение всех специалистов: медиков, психологов, классного руководителя, родителей, включение профилактики девиантного поведения в целом, учета индивидуально-личностных особенностей, ориентир на устранение причины отклонений в поведении, включения работы с микросоциальным окружением подростков.

Цели и задачи программы.

Для старших школьников со средним и высоким уровнем суицидального риска разработана специальная программа профилактики

Цель программы: снижение факторов риска возникновения суицидального поведения в старшем школьном возрасте: субъективное ощущение одиночества, тревожность, уровень депрессии.

Задачи:

1. формировать у школьников позицию позитивной адаптации к жизни,
2. помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны,
3. развить чувство собственного достоинства,
4. преодолеть неуверенность и страх.
5. Способствовать самоанализу участников, углублению процессов самораскрытия,
6. научить находить в себе главные индивидуальные особенности,
7. обучить способности высказывать свою точку зрения,
8. укрепить самооценку,
9. отработать уверенное поведение.

Программа разработана для работы с детьми и подростками.

За основу программы взяты следующие работы: «Психологический тренинг с подростками» Л. Анн, А. Лидерс «Тренинг личностного роста», программа профилактики суицидального поведения «Перекресток» Черновой Г. В.

Программа проводилась в форме тренинговых занятий.

Методы: упражнения, ролевые игры, этюды, «мозговой штурм», беседы, семинары.

Так же особенностью программы является то, что в каждом занятии присутствует одновременная умственная и физическая нагрузка, что способствует лучшему усваиванию информации, полученной в ходе реализации программы.

Структура занятия:

1. Приветствие. Создание единого психологического пространства и обратной связи
2. Игра или дискуссия в целях разминки – создание ситуации рефлексии.
3. Целенаправленная деятельность по заданной теме.
4. Подведение итогов, рефлексия, релаксирующие упражнения.

Таблица 1

Содержание программы профилактики суицидального риска у старших школьников

Тематический план занятий		
№ Занятия	Цель и задачи занятия	Ход занятия
№1	Создание благоприятных условий для работы группы, ознакомление с основными принципами работы. Снятие напряжения, раскрепощение и объединение старших школьников, создание высокого эмоционального подъема, единого психологического поля.	Разминка «Раскол льда». Упражнение «Интервью». Упражнение «Ожидания и опасения». Упражнение на релаксацию
№ 2	Раскрепощение участников группы, сплочение коллектива, налаживание рабочей обстановки, создание единого психологического поля. Обсуждение проблемной ситуации, наркомании и ответственности.	Разминка. Выработка правил нашей группы. Упражнение «Снежный ком» Дискуссия "Обсуждение истории" Рефлексия.
№3	Установить контакт со старшими школьниками, создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, способствовать прояснению ценностей.	Разминка «Лишний стул» Упражнение «Карусель интересных тем». Игра «Согласен – не согласен». Прояснение ценностей. Рефлексия.
№4	Знакомство с понятиями манипулирования и группового давления, с видами группового давления, отработка навыка сопротивления групповому давлению.	Разминка. Воспроизведение. Упражнение "Разожми кулак" Упражнение "Перетягивание каната" Рефлексия.

№5	Способствовать самоанализу участников, начало отработки навыков вербального и невербального общения, сплочение коллектива.	Разминка. Воспроизведение. Упражнение «Записки». Упражнение на невербальное и вербальное общение: Рефлексия.
№6	Способствовать дальнейшему сплочению группы, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, выявление актуальных проблем старших школьников, развитие креативности.	Приветствие – разминка. Упражнение «Гусеница». Упражнение «Ладошки удачи». Упражнение на релаксацию «Путешествие к озеру».
№7	Развивать дальнейшее самораскрытие, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, повышение самооценки	Разминка «Импульс». Этюд «Успешный герой». Атрибуты. Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7–11». Рефлексия.
№8	Создание в группе атмосферы доверия и открытости, обучение способности высказывать свою точку зрения, активизация процессов самопознания, эмоциональная поддержка участников и развитие командного взаимодействия.	Разминка «Хождение над пропастью». Упражнение «Футболка с надписью». Игра «Кошка- собака». Рефлексия.
№9	Сплочение участников, анализ имеющейся проблемы и поиск путей выхода из конфликтной ситуации, помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон.	Разминочная игра «Механизм». Ролевая игра «Преувеличение или полное изменение поведения» Рефлексия.
№10	Сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, профилактика межличностных конфликтов, развитие толерантности	Разминка «Желе». Упражнение «Дополни фразу». Игра «Самый-самый». Рефлексия занятия.
№11	Обучение тому, как отличать уверенное поведение от неуверенного, отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.	Разминка. Воспроизведение. Упражнение «Оратор на 15 секунд». Расслабляющее упражнение «Круг уверенности».
№12	Развитие самораскрытия, самопознания, поиск конструктивных путей выхода из проблемы, развитие доверия, сплочение группы.	Разминка. «Построиться по цвету глаз». Игра «Ассоциация». Упражнение «Заяц».
№13	Углубление процессов самораскрытия, развитие умения самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги, сплочение	Разминка. «Дружные пингвины». Тренинг «Твое настроение». Упражнение «Чувствую – себя – хорошо». Игра «Пальцы Марии». Рефлексия.

	группы	
№14	Формирование коммуникабельности, саморазвития, преодоление неуверенности и страха, развитие вербальных навыков.	Приветствие «Приятный разговор». Упражнение «Мусорное ведро». Завершающее упражнение «Необычный подарок».
№15	Формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, эмоциональная поддержка, развитие уверенности в себе, осознание проблем и поиск их решения, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника.	Приветствие. Упражнение «Крокодил». Расслабляющее упражнение «Йо-хо».
№16	Развитие памяти, самоанализ, обучение способности высказывать свою точку зрения.	Приветствие «Пожелания». Упражнение «Орех». Игра «Клубочек «Я ценю себя за то...». Упражнение "Аплодисменты по кругу"
№17	Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, актуализация личностных ресурсов, эмоциональная поддержка, закрепление дружеских отношений между членами группы.	Разминка «Заколдованные». Упражнение «Карусели». Игра «Чемодан». Рефлексия
№18	Установление тесного контакта между участниками группы, помощь в выработке основ взаимопомощи и поддержки, формирование чувства коллективизма.	Приветственное упражнение Упражнение "Моя минута" Игра «Необитаемый остров». Рефлексия занятия.
№19	Формирование оценки своего эмоционального состояния, выработка способов преодоления психологических препятствий	Упражнение «Аукцион». Упражнение «Преодоление». Рефлексия.
№20	Углубление процессов самораскрытия, развития коммуникативных способностей.	Разминка «Смена мест». Упражнения на тренировку адекватных коммуникаций. Игра «Необычный подарок». Рефлексия.
№21	Развитие способности самораскрытия, самопознания, эмоционального принятия другого.	Упражнение «Уступки» (вместо приветствия). Игра «Мой портрет в лучах солнца» Рефлексия.
№22	Развитие невербальной коммуникации, способностей самопознания и самораскрытия.	Приветствие: Игра «Театр Кабуки». Упражнение на релаксацию «Мое качество».

№23	Работа в коллективе, выработка чувства коллективизма, отработка способов выхода из проблемной ситуации.	Разминка «Восковая свеча». Упражнение «Паутина проблем». Рефлексия занятия.
№24	Разработка внимания и креативности, самопознания, развитие уверенности в себе	Приветствие: «Изменение в соседе». Игра «Мое поведение». Рефлексия.
№25	Развитие способности самопознания, развитие памяти и креативности, чувства коллективизма, сплоченности	Приветствие «Карусель интересных тем». Примерные темы для разговора Игра «Ковер-самолет». Рефлексия.
№26	Развитие чувства коллективизма, сплоченности группы, улучшения внимания, развитие эмпатии	Приветствие «Жмурки». Упражнение «Уступки». Рефлексия.
№27	Развитие способности самоанализа и саморазвития, чувства коллективизма	Приветствие: Игра в кругу. Упражнение «Ошибки». Рефлексия.
№28	Развитие способностей для самопрезентации, развитие уверенности в себе, способности к самоконтролю.	Приветствие - игра «Все мы» Упражнение на релаксацию «Волево дыхание». Рефлексия
№29	Развитие невербального общения, анализ проблем современного старшего школьника, развитие способности самоанализа.	Разминка «Путаница». Проект «Портрет поколения». Рефлексия.
№30	Развитие самопознания, чувства коллективизма, уверенности в себе. Анализ проведенной программы. Прощание	Разминка «Какого я цвета?» Упражнение «Прощай». Упражнение «Записки» Упражнение «Дождь в австралийском лесу».

***Возрастной портрет детей младшего и среднего подросткового возраста
(5-7 классы) и методические рекомендации по работе с ними***

Характеристика психологических особенностей детей младшего и среднего подросткового возраста (5-7 классы)	Методические рекомендации
Период с четырнадцати до шестнадцати лет — переходный период между подростковым и юношеским возрастом. Период старшего школьного обучения. Это время приходится на	Профилактика суицидального риска у старшеклассников будет эффективна если: 1. учитывать, что основными факторами суицидального риска являются: тревожность,

10-11 классы. В этот период решается вопрос о дальнейшей жизни: «что делать?» По существу, от старшего подростка общество требует профессионального самоопределения, хотя и первоначального. При этом он должен разобраться в собственных способностях и склонностях, иметь представление о будущей профессии и о конкретных способах достижения профессионального мастерства в избранной области. Это сама по себе крайне сложная задача.

В это время усиливается значимость собственных ценностей, хотя дети еще во многом подвержены внешним влияниям. В связи с развитием самосознания усложняется отношение к себе. Если раньше подростки судили о себе категорично, достаточно прямолинейно, то теперь — более тонко. Появляются неопределенные, амбивалентные оценочные суждения такого типа: «Я не хуже, но и не лучше других». «У меня плохой характер, но он меня устраивает».

В этом возрасте в классе возрастает тревожность, связанная с самооценкой. Школьники чаще воспринимают относительно нейтральные ситуации как содержащие угрозу их представлениям о себе, и из-за этого переживают страх, сильное волнение.

Что касается межличностных отношений, отношений в семье, то они становятся менее значимыми.

Известно, что одна из важнейших особенностей подросткового периода — бурное физическое и половое развитие, которое осознается и переживается подростками. Поэтому в этом возрасте нередко наблюдается повышенная раздражительность, чрезмерная обидчивость, вспыльчивость, резкость и т.д.

Особое значение приобретает готовность школьников к общественному труду, способность владеть развитой трудовой деятельностью. К 17—18 годам человек должен сформироваться настолько, чтобы он мог сознательно подключиться к любой социально необходимой деятельности.

Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде, спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Осознание своей физической силы, привлекательности, здоровья влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т. п., и наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в собственные силы,

состояние депрессии и ощущение одиночества — которые усиливаются в связи с возрастными особенностями старших школьников.

2. программа профилактики будет направлена на:

- формирование у школьников позицию позитивной адаптации к жизни;
- самоанализ участников, углубление процессов самораскрытия;
- обучение учащихся находить в себе главные индивидуальные особенности.

3. Составить и провести диагностическую программу по выявлению суицидального риска у старших школьников;

4. Провести исследование факторов суицидального риска у старшеклассников и проанализировать полученные результаты.

Учитывая то, что программа имела следующие задачи: отработка отношений внутри группы, отработка уверенного поведения, способности высказывать свою точку зрения, развитие чувства собственного достоинства, преодоления неуверенности и страха в себе — можно составить некоторые рекомендации педагогам и родителям для снижения уровня смертности вследствие самоубийств в подростковом периоде.

Учитывая возрастные психологические особенности ученика старшего школьного возраста необходимо понимать, что подросток имеет право на свое мнение, на участие в субкультурах, на активное занятие спортом (если нет медицинских противопоказаний) и искусством. Стоит так же понимать, что отказ в мирных развлечениях и занятиях спортом повлечет за собой желание скрывать свои действия. Таким образом, возникает опасность упустить момент, когда подростку может понадобиться помощь: семейная, школьная или профессиональная.

Для того, чтобы снизить уровень суицидов, необходимо максимально уменьшить распространение наркотиков, алкогольных веществ, табачной продукции, т. к. каждый из этих продуктов влечет за собой опасность, в том числе для несовершеннолетних подростков, тем самым увеличивая показатели смертности.

В каждом учебном заведении необходимо ежегодно проводить диагностику и реализовывать программу профилактики суицидального риска. Особое внимание стоит уделить группе старшего школьного возраста, т. к. именно эта возрастная категория наиболее уязвима и находится в группе риска. Так же школьным психологам необходимо выявлять личности, склонные к суициду, и

пессимизм.

Своеобразие социальной ситуации развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и товарищами, занимая среди них новое место, выполняя новые функции.

Важное изменение в социальной ситуации развития подростка связано с той ролью, которую выполняет в этот период коллектив учащихся. Они включаются в разные виды общественно полезной деятельности, что существенно расширяет сферу социального общения подростка, возможности усвоения социальных ценностей, формирования нравственных качеств личности. Именно в коллективе формируются такие важнейшие мотивы поведения и деятельности подростков, как чувство долга, коллективизма, товарищества. Хотя учение остается для него первейшим видом деятельности, но основные новообразования в психике подростка связаны с общественно полезной деятельностью.

В старшем школьном возрасте устанавливается довольно прочная связь между профессиональными и учебными интересами. Старшеклассники начинают рассматривать учебу как необходимую базу, предпосылку будущей профессиональной деятельности. Наибольший интерес проявляют к тем предметам, которые будут важны в выбранной профессии. Значимым становится фактор успеваемости по этим предметам (если старшеклассники решили продолжить образование после школы). Центральным новообразованием подросткового возраста становится самоопределение — профессиональное и личностное. Старшеклассник решает, кем быть в своей будущей жизни.

В любом начинании он предпочитает быть деятелем, а не наблюдателем. «Ребята больше хотят что-то делать, чем реально делают»; возникновение разнообразных «кодексов» (например, товарищества); возникающие представления о нормах поведения провоцируют на обсуждение поведения взрослых.

Потребность быть и считаться взрослым превращается в этот период в доминирующую. Прежде всего, это проявляется в стремлении подростка приобщиться к жизни и деятельности взрослых. Стремление занять достойное место в коллективе сверстников — один из доминирующих мотивов его поведения и деятельности. Потребность в самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя

составлять для них индивидуальные программы профилактики. В этом случае так же должны быть доступны медицинские консультации со специалистами данной области.

Ежегодно необходимо проводить родительские собрания в школьных учреждениях, на которых должны присутствовать школьный психолог и социальный работник. Задача собрания — передать родителям информацию по результатам диагностики суицидального риска, а так же выявить возможные факторы риска в ближайшем окружении подростков.

Для повседневной жизни, где мы можем столкнуться с суицидентом, существует несколько рекомендаций: то, что стоит делать, и что не стоит. Они представлены дальше. Не стоит пренебрегать суицидальными высказываниями — лучше перестраховаться, чем недооценить риск суицида. Беседу с потенциальным суицидентом целесообразно построить примерно так: выразите свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника, а если это уместно, то и любовь к нему. Задавайте вопросы в прямой, искренней и спокойной манере; используйте технику активного слушания. Выясните, насколько ясный образ будущего суицидального действия сформирован у собеседника, имеется ли у него суицидальный план, намечены ли время и место исполнения, были ли суицидальные мысли и попытки в прошлом, как он сам оценивает вероятность своего суицида. Чем более обстоятельно разработан план, тем больше вероятность его реализации. Попытайтесь выяснить причины и условия формирования суицидальных намерений. Не принуждайте собеседника говорить о них, если рассказ для него слишком болезнен. Побудите его выразить свои чувства в связи с проблемной областью его отношений. Спросите, приходилось ли ему рассказывать кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос поможет подтолкнуть собеседника к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной (само) изоляции.

Не следует отвечать на заявления о суицидальных намерениях (сколь бы нелепо, с вашей точки зрения, они не звучали) репликами типа: "Слышать не хочу о таких глупостях", "Стоит ли говорить о вещах, которых все равно не совершишь?" Такие ответы могут только заставить вашего собеседника пожалеть о том, что он воспользовался кризисной линией. Не показывайте, что вы шокированы заявлениями обратившегося, даже если вы действительно испытали эмоциональное потрясение. Не вступайте в дискуссию о допустимости

признания товарищей подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками.

Потребностью в самоутверждении можно объяснить и многочисленные нарушения норм и правил поведения так называемыми трудными подростками. Потерять авторитет в глазах товарищей, уронить свою честь и достоинство — это самая большая трагедия для подростка.

Характерная особенность личности старшего школьника — рост его самосознания. Уровень самосознания определяет и уровень требований старшеклассников к окружающим людям и к самим себе. Они становятся более критичными и самокритичными, предъявляют более высокие требования к моральному облику взрослого и сверстника.

В самооценке они проявляют известную осторожность и охотнее высказываются о своих недостатках, чем о добродетелях.

Потребность в самоопределении побуждает старшего школьника систематизировать и обобщать свои знания о себе. Центральным в этом плане является специфика нравственного развития личности в период взросления (от 12—14 до 25 лет), а именно: пересмотр ценностных представлений (родители как образец для подражания отступают на задний план, идет созревание собственного «Я»); формируется собственная иерархия ценностей, которой начинают подчиняться процессы принятия решений и поведения. Это длительный процесс, характерный для «возраста взросления» (от 12-14 до 25 лет).

Немалое значение в психологии развития старшего школьника имеет психосексуальное развитие и полоролевое поведение. Полоролевое поведение зависит от многих факторов: от особенностей физического и гормонального развития, интеллектуального и эмоционального развития, от психосоциальных обстоятельств.

Самая сложная проблема психосексуального развития и полоролевого поведения в подростковом и юношеском возрасте — формирование сексуальной ориентации, т.е. системы эротических предпочтений к определенному полу. Она может развиваться в сторону идентификации, которая приведет к гетеросексуальности (влечение к лицам противоположного пола); отклонений, ведущих к гомосексуальности (влечение к лицу своего

самоубийства. Сообщите только, что вы не хотите, чтобы собеседник уходил из жизни.

Исследуемая проблема глобальная, так же, как и пути ее решения. Но, только объединив усилия педагогов школы, психологов, родителей, социальных и медицинских работников, сделав доступными занятия спортом и искусством, избавив подростков от соблазна алкоголя, табачной продукции и наркотиков, дав им возможность чувствовать себя полноценными членами общества – совместными усилиями мы сможем снизить уровень смертности, связанный с суицидами в старшем школьном возрасте.

пола), бисексуальности (влечение к лицам обоего пола), транссексуальности (перевоплощение себя в лицо противоположного пола) и даже к сексуальным преступлениям; амбивалентности, которая тоже приводит к бисексуальности или различным нарушениям полового поведения.

Психологическое состояние старшего школьника во многом зависит от отношения к нему окружающих. Важную роль при этом играет отношение родителей и учителей, которые прямо или косвенно влияют на формирование мнений и позиций ребенка.

Список литературы

1. Арнольд, О.Р. Что нужно знать родителям и учителям о причинах самоубийства детей и подростков [Текст] / О.Р.Арнольд // Вестник практической психологии образования. 2012. №2. С. 68-71.
2. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст]: учебник для вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Юрайт, 2010. – 811 с.
3. Анастаси, А. Психологическое тестирование [Текст] / А.Анастаси, С.Урбина. – СПб.: Питер, 2007. – 688 с.
4. Амбрумова А.Г. Возрастные аспекты суицидального поведения. Сравнительно-возрастные исследования в суицидологии [Текст] : сборник научных трудов.- М., 1999.- 145 с.
5. Амбрумова А.Г. Диагностика суицидального поведения [Текст] : учебник для вузов / А.Г. Амбрумова, А.В. Тихоненко. - М., 2000. – 223 с.
6. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст]: учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2004. - 365 с.
7. Бек А. Методы работы с суицидальным пациентом [Текст] // А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2003. - №1.- С. 12
- 8.Бердяев Н. Судьба человека в современном мире [Текст] : учебное пособие / Н. Бердяев.- М.: ВЛАДОС , 2000.- 362-365 с.
9. Биткина С. Пойду повешусь. Почему добровольно уходят из жизни вполне благополучные дети? [Текст] / С. Биткина // Российская газета.- 2004. – 24 янв

Список литературы

9. Арнольд, О.Р. Что нужно знать родителям и учителям о причинах самоубийства детей и подростков [Текст] / О.Р.Арнольд // Вестник практической психологии образования. 2012. №2. С. 68-71.
10. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст]: учебник для вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Юрайт, 2010. – 811 с.
11. Анастаси, А. Психологическое тестирование [Текст] / А.Анастаси, С.Урбина. – СПб.: Питер, 2007. – 688 с.
12. Амбрумова А.Г. Возрастные аспекты суицидального поведения. Сравнительно-возрастные исследования в суицидологии [Текст] : сборник научных трудов.- М., 1999.- 145 с.
13. Амбрумова А.Г. Диагностика суицидального поведения [Текст] : учебник для вузов / А.Г. Амбрумова, А.В. Тихоненко. - М., 2000. – 223 с.
14. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст]: учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2004. - 365 с.
15. Бек А. Методы работы с суицидальным пациентом [Текст] // А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. - 2003. - №1.- С. 12
16. Бердяев Н. Судьба человека в современном мире [Текст] : учебное пособие / Н. Бердяев.- М.: ВЛАДОС , 2000.- 362-365 с.
17. Биткина С. Пойду повешусь. Почему добровольно уходят из жизни вполне благополучные дети? [Текст] / С. Биткина // Российская газета.- 2004. – 24 янв.
18. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология [Текст]: учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова Л.М.. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с.
19. Гущина, Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков [Текст] / Т.Н. Гущина. – М.: АРКТИ, 2008. – 120 с.
20. Гущина, Т.Н. Я и мои ценности... [Текст]: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. / Т.Н. Гущина. – М.: АРКТИ, 2008. – 128 с.
21. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд [Текст] / под ред. В. А. Базарова.- М. : Мысль, 1999.- 399 с.
22. Екимова, В.И. Подростковый возраст- всё ли в норме? [Текст]: комплект диагностических методик для комплексного обследования учащихся средней школы./ В.И. Екимова. – М.: АРКТИ, 2007. – 132 с.
23. Емельянова, Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / Е.В.Емельянова. – СПб: Речь, 2010. – 384 с.
24. Змановская Е. В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. В. Змановская.- М. : Академия, 2003. 57-61 с.

25. Лидерс Л. Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Г. Лидерс.- М.- 2002. С. 11-31, 38-44, 51-61.
26. Лукина, А.С. Формирование жизненной перспективы у старшеклассников [Текст]: опыт проведения тренинговой процедуры./ А.С. Лукина // Психолог в школе. – 2007. – №1. – с. 99.
27. Маврина И.В. Развитие взаимодействия подростков со сверстниками в условиях образовательного процесса // Психологическая наука и образование. 2005. №2. С. 94-100.
28. Макарычева, Г.И. Коррекция девиантного поведения [Текст]: тренинги для подростков и их родителей / Г.И.Макарычева. – СПб: Речь, 2007. – 368 с.
29. Матвеев, Б.Р. Развитие личности подростка [Текст]: программа практических занятий / Б.Р.Матвеев. – СПб: Речь, 2007. – 176 с.
30. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений / В. С. Мухина. - М.: Академия, 2006. - 608 с.
31. Немов, Р.С. Психология. В 3 книгах. Книга 3.Психодиагностика. [Текст]: Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р.С. Немов. – М.: Владос, 2008. – 640 с.
32. Расходчикова, М.Н. Статусная позиция старшеклассников и студентов на разных этапах их вхождения в ученическую группу [Текст] / М.Н. Расходчикова // Психологическая наука и образование. – 2008. – №5. – с. 98–102.
33. Ратанова, Т.А. Психодиагностические методы изучения личности [Текст]: учебное пособие / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – М.: МПСИ, 2005. – 320 с.
34. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн.1[Текст]: Система работы психолога с детьми / Е.И. Рогов. - М.: Владос, 2006 . – 384 с.
35. Романова, Е.С. Психодиагностика [Текст] / Е.С. Романова. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
36. Сапогова, Е.Е. Психология развития [Текст]: учебное пособие / Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
37. Синягина, Н.Ю. Интересы и потребности современных детей и подростков [Текст] / Н.Ю. Синягина, Ю.В. Синягин. – СПб.: Каро, 2007. – 144 с.
38. Ситкина, И.Г. Программа психологической поддержки и развития стрессоустойчивости [Текст] / И.Г.Ситкина // Вестник практической психологии образования. – 2012. - №3. С.106-114.
39. Степанов, С. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] /С. Степанов // Школьный психолог. – 2010. - №22.
40. Фопель, К. На пороге взрослой жизни [Текст]: планирование жизни, решение проблем, сотрудничество. / К. Фопель. – М.: Генезис, 2008. – 180 с.

41. Фрейд З. Печаль и меланхолия. Суицидология: прошлое и настоящее [Текст] / З. Фрейд.- М.- 2001.- 26-54 с.
42. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология [Текст]: Психология развития и возрастная психология / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
43. Шевандрин, Н.И. Основы психологической диагностики: учебник для вузов в 3 частях: Ч.2. / Н.И. Шевандрин. – М.: Владос, 2003 . – 256 с.
44. Шевандрин, Н.И. Основы психологической диагностики: учебник для вузов в 3 частях: Ч.3. / Н.И. Шевандрин. – М.: Владос, 2003 . – 336 с.
45. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений / Н.И. Шевандрин. – М.: Владос, 2001. – 512 с.