

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 52»

ПРОГРАММА
«ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

Составила:

ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ

Бородина Галина Геннадьевна

5-9 класс

Программа составлена на основе Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители:

Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А.,

Шамардина М.В.,- Барнаул, 2014.-184 с.

Г.Барнаул

2018

Пояснительная записка

Тема: «Формирование жизнестойкости детей и подростков»

Цель: формирование навыков совладающего поведения, повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

- * оказание психолого-педагогической поддержки и помощи учащимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- * формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной жизненной ситуации, создание благоприятного психологического климата в классном коллективе);
- * формирование у учащихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.
- * организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.

Категории участников: учащиеся 5-9 классов

Формы реализации: семинары, тренинги, развивающие занятия, индивидуальные и групповые коррекционные занятия, родительские собрания, дискуссионные площадки, консультации детей и родителей.

Количество часов: 34 часа для учащихся 5-9 классов (9 часов в год через программы воспитательной работы классов, остальные – через тематическое планирование педагога-психолога для отдельных параллелей)

Режим работы: для учащихся - 1 занятие 40 минут, 1 раз в неделю + 20 мин. классный час (1 раз в месяц)

для учителей – 1 раз в четверть; для родителей – 1 раз в четверть (родительские собрания), консультации по запросу в консультационный день.

Основания для разработки программы: Приказ Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 29.09.2014 № 5060 «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся». Приказ Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 20.10.2014 № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций».

Разделы программы: 1.Профилактическая работа в классных коллективах.

2.Профилактическая работа педагога – психолога.

3.Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Направления реализации программы:

- информационный обучающий этап;
- диагностика;

- профилактика;
- просвещение;
- коррекция и развитие.

Ожидаемый результат: повышение уровня жизнестойкости подростков по следующим критериям: адекватная самооценка; взвешенная оценка окружающего мира; осознанная рефлексия; формирование уверенности в себе; независимость, самостоятельность суждений; стремление к достижениям. Психолого – педагогическая просвещенность в учителей и родителей в вопросах формирования жизнестойкости.

**Критерии оценки достижения результатов по направлениям
реализации программы**

№	Направление	Критерии	
		количественные	качественные
1	Обучающий	- количество обученной целевой аудитории; - обеспеченность участников информационным материалом;	- соответствие информационно материала и проводимых мероприятий целевой аудитории.
2	Диагностическое	- объем диагностической выборки от общего количество обучающихся; - объем диагностической выборки группы риска.	- анализ динамики эффективности повременным периодам;
3	Просветительско-профилактическое	- количество участников на мероприятиях; - охват профилактической работой обучающихся группы риска;	- соответствие подачи материала возрастным особенностям; - соответствие обучающего материала проблемной ситуации; - насыщенность обучающего материала информацией.
4	Коррекционно-развивающее	- улучшение показателей диагностических исследований. - снижение количества обучающихся группы риска.	- соответствие методик особенностям обучающихся группы риска; - качественная динамика состояния обучающихся в процессе реализации коррекционных мероприятий; - субъективные данные об эмоциональном самочувствии обучающихся.
5	Информационное	- полнота охвата всей целевой аудитории - системность реализации информации.	- востребованность информационного материала; - соответствие материала заявленной тематике.

Возможные риски: многообразие факторов, влияющих на формирование личности учащихся и независимых от школьного образования: семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни, недостаточная заинтересованность родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений.

Введение

Программа «Формирование жизнестойкости детей и подростков» разработана в соответствии с Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации Программы по формированию жизнестойкости обучающихся ОУ», Законом РФ «Об образовании». Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков и направлена на совершенствование и систематизацию работы педагога - психолога по духовно – нравственному воспитанию.

Актуальность данной темы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопросы жизнестойкости личности имеют большое практическое значение, поскольку именно она охраняет личность от дезадаптации и депривации, личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности и активности. Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических перемен. Эти перемены часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

Принципы реализации Программы

1. Принцип гуманности. Создание доброжелательной атмосферы, способствующей ориентации ребёнка на положительные действия и поступки; создание условий для свободного развития, самореализации самоактуализации.
2. Принцип творчества. Новые решения традиционных дел, поиск новых вариантов организации познавательной и практической деятельности.
3. Принцип социальной активности. Включение детей в активную организацию жизнедеятельности класса, развитие ценностных ориентаций.
4. Принцип индивидуальности. Отражение уникальности, неповторимости ученика. Помощь каждому ребёнку в личностном самоопределении.
5. Деятельностный принцип. Воспитывает организация жизни детей, живые уроки, которые образуют личностный опыт каждого воспитанника. Чем богаче классная (школьная) деятельность, тем сильнее она задевает сердца и души детей.
6. Принцип взаимоотношения. Взаимовосприятие, взаимные действия в отношении детей друг к другу.
7. Возрастной принцип. Знание половозрастных особенностей детей.

Организационные психолого - педагогические условия реализации Программы:

- проведение аналитической и диагностической деятельности (анкетирование, собеседование, тестирование, наблюдение, опросники, социологические исследования);
- совершенствование ученического самоуправления;
- учет возрастных особенностей учащихся.

Возрастные особенности учащихся

5 класс: (11-12 лет) – конец детства, период, непосредственно предшествующий подростковому периоду. В это время дети в основном уравновешены, спокойны, они открыто и доверчиво относятся к взрослым, признают их авторитет, ждут от учителей, родителей, взрослых помощи и поддержки.

6 - 7 классы: (12-13 лет) – младший подростковый возраст. Это период повышенной активности, стремления к деятельности, значительного роста энергии школьника. Шестиклассники характеризуются резкой повышенной познавательной активностью и любознательностью. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни.

8-9 классы: (13-15 лет) – подростковый возраст. Это период повышенной активности, стремления к деятельности, значительного роста энергии школьника. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка появляется свое мнение, которое он старается отстаивать.

Оборудование: компьютер, радиопьесы, ватманы, листы формата А-4, фломастеры, цветные карандаши, стикеры, маркеры, мячи.

Литература:

1. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В., Барнаул, 2014, 184 с.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
3. Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников,- СПб, 2009.-111 с.
4. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Прутченков А.С. Социально – психологический тренинг в школе.- М., 2001.
7. Конвенция ООН о правах ребенка (ст.6,8,16,27,28,29,30).

1.Профилактическая работа в классных коллективах.

Структура занятий

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;
2. Работа в группах;
- 3.Притча.
4. Мини-дискуссия;
5. Подведение итогов по схеме:
 - Как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?
 - Какой опыт приобретен в процессе занятия?
 - Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?

«Я и этот мир»

Класс	Тема	Основная часть (содержание)	Количество часов
5	Знакомство Я- личность	<i>Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование командного стиля работы, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии</i>	2
5	Я в мире друзей Я и мои друзья	<i>Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование командного стиля работы, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.</i>	2
5	Мои ценности Успех и неудачи	<i>Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства: уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения</i>	2
5	Внимание: опасная ситуация! Телефон доверия	<i>Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи</i>	2

6	Творим будущее Саморегуляция и самоконтроль.	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	2
6	Этика общения Уверенность – половина победы	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (игровая ситуация)	2
6	Помощь и взаимопомощь. Телефон доверия и служба экстренной помощи	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи	2
6	Почему «Я» это «Я»? Самопрезентация	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации.	2
7	Точка зрения Коллективное решение проблем	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (игровая ситуация)	2
7	Сплочение команды Статус в коллективе	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений	2
7	Умей сказать «НЕТ!» Преодоление	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»: анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми,	2

		<i>примеры успешного преодоления трудностей.</i>	
7	Я – хозяин своей жизни Сила взаимопомощи	<i>Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (игровая ситуация).</i>	2
8	Жизненные цели Приемы психологической защиты	<i>Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности</i>	2
8	Конфликты и методы их преодоления Самопрезентация группы	<i>Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.</i>	2
8	Стрессы в нашей жизни Приемы саморегуляции и самовоспитания	<i>Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.</i>	2
8	Риск – дело благородное Самопомощь и самосохранение	<i>Дискуссия: «Риск - дело благородное» Рискосное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самопомощь. Службы экстренной помощи</i>	2
9	«Я- высказывание» Настойчивость и сопротивление	<i>Приемы самопрезентации. Умение выражать свои чувства посредством «Я –высказывания». Анализ эмоций и чувств. мотивированность доводов и формулирование выводов. Выбор стратегий поведения</i>	2
9	Вера в себя Дискуссионная площадка «Оптимисты и пессимисты»	<i>Возможность разрешения ситуаций и выработка навыков уверенного поведения.</i>	2
9	«Жизнь – бесценный дар» «Я, ты, мы»	<i>Формирование навыков совладающего поведения, повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитаального поведения. Снятие эмоционального напряжения. Овладение навыками конструктивного поведения и взаимодействия.</i>	2
9	Наши эмоции Ценность мгновения	<i>Физическая и эмоциональная нагрузка. Предоставление возможности прочувствовать эмоционально комфортное положение для себя. Проживание конкретных ситуаций. Включение</i>	2

		<i>подростков в ценностно-значимую для них деятельность</i>	
--	--	---	--

2. Профилактические мероприятия

Задача: предупреждение девиантного и деликвентного поведения, социальной дезадаптации, возникновение суицидального поведения.

Основным содержанием общего направления профилактической работы должно стать ослабление и устранение социальных и социально – психологических предпосылок, способствующих формированию суицидального поведения и сохранению суицидогенной обстановки в коллективах.

Составными частями такой работы являются:

1. Четкая организация повседневной жизни, учебы, работы, быта и досуга людей.
2. Предупреждение и устранение конфликтов между членами коллектива.
3. Обеспечение социальной и правовой защищенности всех категорий работников.
4. Организация мероприятий психогигиены и психопрофилактики, предусматривающих:
 - а) раннее выявление лиц с нервно – психической неустойчивостью;
 - б) разработку рекомендаций с учетом психического здоровья и характерологических особенностей людей «групп риска»;
 - в) планомерное распределение физических и психологических нагрузок;
 - г) предупреждение чрезмерного эмоционального напряжения членов коллектива.

Специальная профилактика суицидальных происшествий включает:

- Прогнозирование суицидальной активности людей.
- Выявление лиц с повышенным риском суицидальной активности.
- Своевременное оказание адекватной помощи человеку, находящемуся в состоянии психологического кризиса.

Исследования показывают, что суицидальная активность зависит от целого ряда факторов. Установлено, что вероятность возникновения суицидального поведения возрастает:

- В вечернее, ночное и утреннее время, когда люди предоставлены самим себе, остаются наедине со своими мыслями и переживаниями;
- В период «пиков возрастной суицидальности» (между 11-12, 15-16, 17-24, 40-50 годами);
- В условиях тяжелой морально – психологической обстановки в коллективах.

Чрезвычайно сложной задачей, не имеющей однозначного решения, является выявление лиц с повышенным риском суицидального поведения.

Существует три основных способа помощи человеку, думающему о суициде:

- Своевременное диагностирование и соответствующее лечение суицидента.
- Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии.

- Поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

При этом важно соблюдать следующие правила:

- Будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- Набирайтесь опыта от тех, кто уже был в такой ситуации;
- Будьте терпеливы;
- Не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря: «Подойди и сделай это»;
- Не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что...»;
- Делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

Если вам угрожают суицидом, покажите, что Вам страшно!

- Не отмахивайтесь от слов. Лучше перестраховаться и попытаться направить человека к психотерапевту или психологу. Не воспринимайте это как свою слабость, как то, что Вы поддались на шантаж. Это простая мера предосторожности. Если высказана угроза, Вы обязаны испугаться.
- Кстати, фразу: «Тебе бы надо к психологу» (или к психиатру!) тоже произносите осторожно и не сразу. Человек может воспринять это как попытку перенаправить его к другому, да еще Вы высказываете сомнение в его психической полноценности. Помните, обращение к психологу НЕ значит признание себя сумасшедшим. Поймите это и объясните человеку, обратившемуся к Вам за помощью.
- Не пугайте его консультацией у специалиста.
- Ни в коем случае не провоцируйте! Если Вам грозят прыгнуть в окно, тем более, если это ребенок, не говорите: «Ну и прыгай!»
- При конфликте с подростком или очень неуравновешенным человеком не доводите его до открытой агрессии, агрессия по отношению к другому может мгновенно переключаться на агрессию по отношению к самому себе.

Первая помощь при суициде.

Если Вы стали свидетелем самоубийства, у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока. Нужно предпринять быстрые и адекватные действия.

1. Вызвать помощь по телефону 03.
2. Попытаться оказать доврачебную помощь.
3. Остановить кровотечение: на вены наложить -давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) – жгут выше раны.
4. При повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений.
5. Если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи.
6. При отравлении вызвать рвоту, если человек в сознании!

7. При бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык.

8. Если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля.

9. Если пострадавший в сознании – необходимо поддерживать с ним постоянный!!! Контакт, психологически не оставляя его одного!!!

Меры предупреждения суицида

- правильное и четкое планирование и организация повседневной жизни, учебы и деятельности, быта и досуга в учебном коллективе и семье;
- организация мероприятий психологического и психопрофилактического характера, обеспечивающих сохранение психического здоровья людей;
- обеспечение социальной защищенности, соблюдение конституционных прав детей;
- предупреждение нездоровых взаимоотношений между членами коллектива;
- выявление групп высокого суицидального риска;
- умение должностных лиц распознавать потенциальных самоубийц;
- адекватная и своевременная психологическая помощь людям, находящимся в состоянии острого личностного кризиса.

Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств:

Заблуждение 1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Изучение обстоятельств суицида показало: большинство из лишивших себя жизни - это практически здоровые люди, попавшие в острые психотравмирующие ситуации. Они никогда не лечились у психиатров, не обнаруживали каких-либо поведенческих отклонений, позволяющих отнести их к категории больных. По данным многих авторов, на учёте в психоневрологических диспансерах состояло лишь 20% суицидентов и только 8 - 10 % нуждались в специализированной медицинской помощи.

Заблуждение 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Некоторые руководители высказывают сомнение относительно самой возможности предупреждения самоубийства. Суицидальные намерения, считают они, неотвратимы: если человек решил покончить с собой, никто и ничто не сможет его остановить. Однако психиатрами отмечается, что потребность к самоуничтожению у подавляющего большинства людей является лишь временной. Н. А. Бердяев подчёркивал, что самоубийцы - это люди с "ободранной кожей", т.е. суицид - это крик о помощи. Таким образом, потребность суицидента в душевной теплоте, желание быть выслушанным, понятым, готовность принять предлагаемую помощь - всё это убеждает, что организация профилактики самоубийств необходима.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

По данным исследований, 34 % людей, совершивших самоубийства или покушавшихся, сообщали о своих намерениях ближайшему окружению, а изучение уголовных дел показало, что около 20% суицидентов ранее уже пытались покончить с собой.

Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда будет думать о самоубийстве.

У некоторых руководителей сложилось упрощённое понимание возможности предупреждения суицидального поведения.

По их мнению, если сотрудник будет загружен работой и за ним будет осуществляться постоянный контроль, то проблема будет решена. Реальное же осуществление такой "профилактики" выливается в нарушение элементарных условий труда и отдыха, что может привести к истощению психофизиологических ресурсов организма, ещё больше повышая вероятность суицидальных попыток.

Заблуждение 5. Чужая душа - потёмки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

Барьером для профилактики самоубийств является мнение руководителей, считающих, что нет внешних признаков, которые указывают на решение человека покончить с собой. В подобных высказываниях есть рациональное зерно: "заглянуть в душу", познать внутренний мир подчинённого действительно очень сложно. Но такие возможности у руководителя, как правило, имеются.

Заблуждение 6. Существует некий тип людей, "склонных к самоубийству".

Самоубийство совершают люди разных психологических типов. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и её личностной оценки как непереносимой.

Заблуждение 7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Руководители должны знать "знак беды", т.е. те действия и высказывания, которые служат своеобразным сигналом о готовности к суициду.

Заблуждение 8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

Анализ суицидальных действий показал, что они являются результатом достаточно длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

Задачи педагога-психолога на первом этапе:

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.



Мероприятия

1.Диагностика суицидального поведения

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

2.Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем -разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

3.Классные часы, круглые столы, стендовая информация

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.

- Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.

С педагогами проводится психопросвещение в вопросах дезадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что оставляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

4.Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.
- Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.



Мероприятия

1 .Оценка риска самоубийства

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.

2.Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника?), запрос помощи. Оповещение родителей.

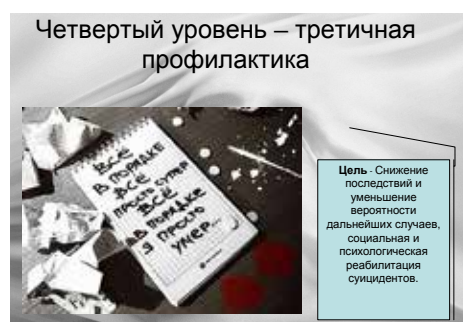
Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.

3.Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.

Если самоубийство официально признается причиной смерти учащегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде учащихся должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако ни в коем случае не должно быть упоминания средств совершения самоубийства.

- Собрать близких друзей и дать возможность работы со специалистом в области психического здоровья.
- Друзьям и учащимся должно быть разрешено посещение похорон. Но они не должны нести гроб.
- Будьте готовы сказать «нет» на все просьбы о проведении вечера памяти в честь погибшего учащегося. Это может увеличить возможность эпидемии самоубийств.



Мероприятия

1. Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети,

подростки, персонал школы).

2.Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем

уровень медицинских психологов, психотерапевтов.

Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

а) что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является временным;

б) что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

в) что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Рекомендации социальным педагогам и психологам.

Исключительно ответственным этапом профилактики самоубийств выступает оказание помощи суициденту со стороны социального работника. Как показывает практика, существует три основных способа помощи человеку, думающему о суициде:

1. Своевременное диагностирование и соответствующее лечение суицидента.

- 2 Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии.
3. Поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

При этом важно соблюдать следующие правила:

- 1) будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- 2) набирайтесь опыта от тех, кто уже был в такой ситуации;
- 3) будьте терпеливы;
- 4) не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «Пойди и сделай это»;
- 5) не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: "Вы так чувствуете себя, потому что...";
- 6) не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: "Вы не можете убить себя, потому что...";
- 7) делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

Центральной частью преодоления кризисного состояния человека и определения путей его выхода из трудных ситуаций является индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом. Разумеется, она имеет свою специфику, которая проявляется в следующем;

Специфика индивидуальной беседы:

- Ни в коем случае нельзя приглашать человека на беседу через третьих лиц, приглашение необходимо сделать обязательно лично (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи).
- При выборе места беседы главное - отсутствие посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он не продолжался).
- Желательно спланировать беседу не в рабочее время, когда каждый занят своими делами.
- В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо "попутные" дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас, ничего нет.

3.Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального Контакта с собеседником, Взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация». «Планирование», «Удержание паузы». «Фокусирование на ситуации
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Консультирование подростков, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Цель: сориентировать подростков на поиски выхода из критических ситуаций и изменение отношения к ним.

№	Мероприятие	сроки	исполнитель
1	Консультирование подростка, оказавшегося в ТСЖ (2 часа), в случае необходимости психокоррекционная работа, количество часов зависит от динамики.	Ноябрь, 2015	педагог-психолог школы
2	Консультирование подростка, оказавшегося в ТСЖ (2 часа), в случае необходимости психокоррекционная работа,	Декабрь, 2015	педагог-психолог школы

	количество часов зависит от динамики.		
3	Консультирование подростка, оказавшегося в ТСЖ (2 часа), в случае необходимости психокоррекционная работа, количество часов зависит от динамики.	Январь, 2016	педагог-психолог школы
4	Консультирование подростка, оказавшегося в ТСЖ (2 часа), в случае необходимости психокоррекционная работа, количество часов зависит от динамики.	Февраль, 2016	педагог-психолог школы
5	Консультирование подростка, оказавшегося в ТСЖ (2 часа), в случае необходимости психокоррекционная работа, количество часов зависит от динамики.	Март, 2016	педагог-психолог школы

Организуя психокоррекционную работу с учащимися по переживанию травматического события педагог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для детей, так и подростков, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего. Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося.

Календарно – тематический план профилактических занятий

Цель: формирование навыков совладающего поведения, повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи: - формирование ценности жизни и здоровья;

- ориентирование школьников на ЗОЖ;
- пропаганда общечеловеческих ценностей и толерантности;
- формирование и развитие коммуникативных навыков.

Задачи для учащихся в сохранении и укреплении собственного психического и физического здоровья:

- формирование собственной мотивации к здоровью;
- изучение учебного материала и соотнесение его с собственным опытом;
- нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях.

№	Дата	Наименование темы	Цель занятия	Содержание
1.		Я и подросток	Повышение информированности учащихся	Обсуждение особенностей подростка, его социальной активности
2.		Я и сверстники	Повышение информированности учащихся	Обсуждение субъективной реальности, особенностей общения со сверстниками
3.		Мои особенности	Повышение информированности учащихся	Обсуждение возрастных и личностных особенностей
4.		Факторы риска в подростковом возрасте	Повышение информированности учащихся	Понимание проявляемых психологических механизмов
5.		Признаки опасности	Повышение информированности учащихся	Выявление причин отклоняющегося поведения как проявление опасности
6.		Причины нарушений в поведении подростков	Повышение информированности учащихся	Обсуждение причин нарушений в поведении в подростковом возрасте
7.		Я в общении	Формирование навыков межличностного	Разговор о факторах, помогающих и препятствующих

			общения	общению
8.		Коммуникабельность в современном мире	Формирование навыков межличностного общения	Разговор о коммуникабельности и ее роли в современном мире
9.		Межличностное взаимодействие	Формирование навыков межличностного общения	Особенности и факторы межличностного общения
10.		Партнерство	Формирование навыков межличностного общения	Признаки партнерства, взаимодействие
11.		Причины межличностного напряжения	Формирование навыков рефлексии в межличностном взаимодействии	Выявление причин межличностного напряжения и входа из сложившейся ситуации
12.		Трудности и пути их преодоления	Повышение информированности учащихся	Обсуждение жизненных трудностей и понимание общности проблем
13.		Я – уверенный человек	Формирование навыков рефлексии в межличностном взаимодействии	Демонстрация уверенного и неуверенного человека и способы противодействия негативному окружению
14.		Мы разные	Формирование понимания индивидуальности	Формирование навыков рефлексии в межличностном взаимодействии
15.		Стоп, кадр! Решительность в ТЖС	Формирование навыков нестандартных решений трудных ситуаций	Эмоциональное оценивание и обдумывание ситуации, и выбор рациональных способов выхода из создавшейся ситуации
16.		Фобии и избавление от них	Повышение информированности учащихся	Осознание понятия и выработка рациональных способов саморегуляции
17.		Самовоспитание и саморегуляция	Повышение информированности учащихся	Основные правила, способствующие самовоспитанию и саморегуляции (по А.И.Кочетову)
18.		Победа над стрессом	Повышение информированности	Приемы релаксации. Приемы выхода из

			учащихся	стрессовых ситуаций.
19.		Тайм – менеджмент Искусство управление временем	Повышение информированности учащихся	Умение выстраивать свой день. Формирование навыков целеполагания.
20.		Пути достижения целей	Умение определять краткосрочные и долгосрочные цели	Позитивное проектирование своего будущего. Определение значимых целей.
21.		Мои личные достижения	Концентрация внимания на успехах и достижениях	Разработка внутреннего плана действий, направленного на достижение успеха.
22.		Тревога и способы ее преодоления	Овладение приемами совладения с волнением, тревожностью	Ролевая игра. Избавление от негативных чувств (тревоги и страха)
23.		Настоящее как ценность	Обращение к ценностям жизни	Ранжирование ценностей, выделение негативных сторон и их переоценка
24.		Волшебная сила добра	Ориентирование на общечеловеческие ценности	Доброта как ценность. Развитие чувства эмпатии, доброжелательности.
25.		Я – толерантная личность	Повышение информированности учащихся	Формирование общечеловеческих ценностей и толерантности. Принятие себя и других с определенными особенностями и недостатками
26.		Чаша мудрости	Формирование общечеловеческих ценностей	Обращение к опыту взрослых и мудрых людей. Анализ «мудрых мыслей». Влияние стереотипов.
27.		Мир не белый и не черный?	Повышение информированности учащихся	Развитие позитивного мышления. Осознание того, что мир не белый и не черный, а такой, каким ты его видишь.
28.		Я и ЗОЖ	Повышение информированности учащихся. Развитие навыков ЗОЖ	Ориентация на ЗОЖ, пропаганда ЗОЖ, здоровье как ценность
29.		Искусство быть собой	Повышение информированности	Осознание своего «Я», своих достоинств.

			учащихся	Нахождение своей «ниши». Овладение навыками конструктивного поведения. Понятие аутентичности.
30.		Жизнь – бесценный дар	Повышение информированности учащихся	Осознание ценности жизни и ценности себя, позитивное отношение к жизни

4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов, необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

- способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Задачи родителей:

1. Создание необходимых условий для занятий ребёнка;
2. Создание условий для оздоровления ребёнка;
3. Формирование морали, социальных установок;
4. Формирование мотивации;
5. Передача культурной традиции;
6. Взаимодействие с учителями в проблемных ситуациях.

Примерная тематика родительских собраний

№ п/п	Тема собрания	Класс	Форма проведения
1.	Роль общения в жизни подростка	5	Лекция - беседа
2.	Поощрение и наказание в воспитании детей	5	Диспут с элементами тренинга
3.	Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности	5	Обмен опытом
4.	Детская агрессия	6	Круглый стол
5.	Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка	6	Лекция
6.	Общение родителей с детьми-подростками	6	Ролевая игра
7.	Подростковый суицид	5-9	Мастер - класс
8.	Роль семьи в воспитании моральных качеств личности	7	Семинар - практикум
9.	Контакты и конфликты	7	Тренинг
10.	Воспитание ненасилием в семье	7	Дискуссионная площадка

11.	Нравственные ценности семьи	8	Ток - шоу
12.	Мой ребёнок становится трудным	8	Вопросы и ответы
13.	Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях	8	Ролевая игра
14.	В семье растёт сын	9	Конференция отцов
15.	В семье растёт дочь	9	Конференция мам
16.	Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против»	9	Совместное детско-родительское собрание, 9 класс
17.	Гармоничные отношения детей и родителей	5-9	Круглый стол

Просвещение педагогов

1. Глоссарий для учителей и классных руководителей

Суицид - осознанные преднамеренные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни и приведшие к смерти.

Суицидальные жесты - действия, обусловленные потенциально аутодеструктивными тенденциями личности, но без риска причинения себе значительного вреда.

Суицидальные коммуникации - характерные проявления суицидальных намерений человеком в межличностном общении, которые следует рассматривать как предупреждающие знаки о возможности осуществления суицидальных действий.

Суицид - убийство — ситуация, когда суицидальным действиям предшествует гомицид (в большинстве случаев убийство членов семьи суицидента с целью избавления их от «предстоящего страдания», либо вследствие ложных представлений о справедливости). Обычно осуществляется психически больным членом семьи, находящимся в состоянии психоза (под воздействием болезненных переживаний) или встречается в семьях при наличии у кого-либо из ее членов реактивного состояния вследствие тяжело переживаемой психотравмирующей ситуации.

Суицидальная диагностика - клинические способы выявления суицидальной активности, формулирующие диагнозы: психологический, социодинамический и дескриптивный (оценка динамики подготовки суицида и нарастания суицидальных тенденций, а также психопатологическая диагностика). Представляет собой анализ не только собственно суицидальных проявлений (особенности, вероятность реализации и т. д.) в их статике и динамике, но и всей совокупности клинических, личностных и средовых факторов, участвующих в суицидогенезе.

Суицидальная попытка - осознанные преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни и нацеленные на реализацию желаемых субъектом изменений за счет физических последствий, но незавершившиеся смертью.

Суицидальная триада - стремление (желание) убить, быть убитым, покончить с собой. Формируется на основе конфликта инстинктов самосохранения и саморазрушения.

Суицидальная угроза - высказывания или действия, свидетельствующие о наличии у человека суицидальной активности и вероятности осуществления суицидальных действий. Могут не осознаваться суицидентом.

Суицидальное поведение вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой (цель – смерть, мотив - разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путём добровольного ухода из жизни), то есть любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Имеет определенные формы, способы осуществления, стадии развития, предикторы, факторы риска и т. д.

Суицидальное решение - момент осознания того, что самоубийство есть единственный путь разрешения психотравмирующей ситуации с последующим формированием суицидального поведения.

Суицидальные действия - личностная активность, подчиненная конкретной цели добровольного ухода из жизни.

Суицидальные замыслы - активная (внутренняя) форма суицидального поведения, проявляющаяся в осознанной тенденции к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана реализации суицидальной активности (продумываются способы, время, место, дополнительные условия осуществления суицидальных действий).

Суицидальные мысли - пассивная (внутренняя) форма суицидального поведения, характеризуется представлениями (мыслями) на тему своей смерти, но не оформляется в осознанное желание лишения себя жизни как варианта самопроизвольной активности.

Суицидальные намерения (тенденции) - активная (внутренняя) форма суицидального поведения, включает не только суицидальные замыслы, но и самопроизвольные поступки по планированию и подготовке суицидальных действий, непосредственно предшествующие их осуществлению.

Суицидальные фантазии - представления о возможности разрешения психотравмирующей ситуации с помощью собственной смерти, самоубийства; носят пассивный характер без чёткого осознания и характера самопроизвольной суицидальной активности.

Суицидальный договор - договоренность двух или более людей о совместном совершении самоубийства. Суицидальный договор чаще всего осуществляется при близких отношениях его участников (семья, пара).

Суицидальные переживания - разработанные вербальные представления о самоубийстве, протекающие на негативном эмоциональном фоне.

Суицидальный процесс - последовательность внутренних или внешних актов, направленных на формирование суицидального поведения или осуществление

суицидальных действий.

Суицидальный риск - степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий.

Суицидент - человек, обнаруживающий любые формы суицидальных (аутоагрессивных) проявлений, в том числе совершивший суицидальную попытку или самоубийство.

Суицидогенез - процесс формирования суицидального поведения от момента возникновения антивитаальных переживаний вплоть до момента осознания и четкой формулировки суицидальных тенденций или реализации суицидальных действий.

Суицидогенная семья - наличие многократных (в том числе повторных) самоубийств или суицидальных попыток в нескольких поколениях одной семьи.

Суицидогенная установка - личностное представление, убеждение о большей, чем собственная жизнь, значимости какой-либо иной ценности (отрицательное отношение пациента к собственной жизни и чаще положительное к собственной добровольной смерти).

Суицидогенные факторы - какие-либо причины, условия или воздействия, вызывающие формирование суицидального поведения.

Суицидология – наука, изучающая теоретический и практический аспекты аутоагрессивной (суицидальной) активности человека.

Суицидологическая интервенция - мероприятия, лечебная помощь, оказываемая при наличии у человека суицидальных (аутоагрессивных) проявлений и направленная на предотвращение осуществления суицидальных действий.

Суицидологическая превенция – различные мероприятия, направленные на снижение уровня суицидальной активности, в частности, превенцию формирования суицидальных побуждений, осуществления суицидальных действий и рецидивирования суицидального поведения.

Суицидологическая поственция - оказание психотерапевтической помощи ближайшему окружению (родственники, друзья) суицидента после осуществления им самоубийства.

Суицидомания - упорное стремление к самоубийству, многократное повторение суицидальных действий, часто носящее характер непреодолимой навязчивости.

Суицидоопасные личностные реакции - определенный характер поведения личности с достаточной вероятностью формирования суицидальной активности в ответ на воздействие внешних физических или психических психотравмирующих факторов.

2. Рекомендуемая литература

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков. - С.-П., 1994.
2. Амбрумова А.Г. Непатологические ситуационные реакции в суицидологической практике// Научные и организационные проблемы суицидологии. М., 1983, с.40-51
3. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Суицид как феномен социально-психологической дезадаптации личности // Актуальные вопросы суицидологии. М., 1978, с.6-28
4. Арнольд О. Дар редчайший, дар бесценный// У11а.-1999, №3-с.22-24.
5. Бурмистрова Е.В.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
6. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов.// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 1998, №2 -с. 36-43.

- 7.Бородин С.В.,Михлин А.С. Мотивы и причины самоубийств // Актуальные проблемы суицидологии.М.,1978,с.28-43
- 8.Вроно Е. Предотвращение самоубийства. ЗАО «Академия - центр» 2001 г.
- 9.Вроно Е. Что толкает в петлю//Деловой мир.-1994 (30.05-06.06) - с. 30.
- 10.Дарк О. Право на смерть//Независимая газета.-1999 (3 сентября) - с. 16.
- 11.Деватко И. Ф. Диагностическая процедура в социологии: очерк истории и теории. М., 1993.
- 12.Дерюгин В.И. Специальные методы социально-профилактического воздействия и влияния на людей- 3-е изд. Челябинск, 1996.
- 13.Кон И.С. Психология ранней юности. М. Просвещение, 1989г.
- 14.Лапицкий М.А.,Ваулин С.В.Суицидальное поведение. Смоленск,2000
- 15.Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. - М., 1987.
- 16.Мелихова А. Мышь черная, белая... или профилактика суицида//Учительская газета. - 1999, №28/29 - с. 18.
- 17.Научные и организационные проблемы в суицидологии. - М., 1983.
- 18.Павлов И.П. Самоубийство - великая печаль русской жизни//Медицинская газета, 1999 (28 мая) - с. 15.
- 19.Психокоррекция: теория и практика, М., 1995 год, «Принципы лечебной педагогики при нарушениях поведения у детей и подростков», стр. 116-138.
- 20.Снайдер Р. Практическая психология для подростков. - М., 1995.
- 21.Социальная профилактика правонарушений: советы, рекомендации. М., 1989, Под ред. Д.А. Перишова.
- 22.Суслова В.Социальная диагностика: методы и способы ее осуществления. М., 1993.
- 23.Суицид. О мерах профилактики суицида среди детей и подростков. Официальный сайт ФППМ ВШК (факультет Психолого-педагогического менеджмента Высшей Школы Социально-управленческого консалтинга).
- 24.Трегубов Л., Вагин Ю. Эстетика самоубийства. - М., 1993.
- 25.Фоппель К. Психологические группы М. «Генезис» 2001г.
- 26.Фоппель К.Энергия паузы М. «Генезис» 2001 г.
- 27.Шевелева Ю, Тагиев А., Игровые семинары с подростками, М., 2000 год.
- 28.Цукерман Г. А., Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов.
- 29.Энкельман Н. Э., Начни с себя. Советы 13-16 летним (практикум).

30. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения "Перекресток". Сайт фестиваля "Открытый урок".

3. Тематический лекторий для педагогов

1. Понятие «суицид», его признаки, причины, мотивы, ноябрь.
2. Профилактика суицидальных происшествий, январь.
3. Возрастные особенности детей, март.
4. Результативность и эффективность проведенных мероприятий по формированию жизнестойкости. Плюсы и минусы, май.

В помощь руководителю образовательного учреждения

Особенности деятельности должностных лиц

по предупреждению суицидов

Директор образовательного учреждения:

- Создает в школе благоприятные условия для адаптации вновь пришедших детей. Организует его изучение. Заслушивает доклады должностных лиц: психолога, классного руководителя, медработника, логопеда и др. по данному вопросу.

- Утверждает в коллективе гласность, социальную справедливость, внимание и доверие среди педагогов и учащихся, создает обстановку нетерпимости к недостаткам, равнодушию и пассивности.

- Принимает меры по предупреждению конфликтных ситуаций, назначает административное расследование, по жалобам, лично участвует в расследовании происшествий, связанных с конфликтами, жалобами.

- Принимает меры по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

- Ведет прием родителей и учащихся по личным вопросам.

- Решает вопросы по организации классного руководства,

- Ведет учет дисциплинарных проступков, возникновение конфликтных ситуаций у отдельных педагогов, анализирует их тенденции.

Заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе:

- Ведет контроль и учет успеваемости учащихся, взаимодействие учителей с родителями, своевременное информирование родителей об успехах в учебе.

- Организует коррекционно-развивающую работу в школе с учащимися, испытывающими трудности в обучении.
- Посещает уроки педагогов с целью изучения личностно-ориентированных взаимоотношений педагогов с детьми.
- Использует различные виды контроля за деятельностью педагогического коллектива.
- Применяет своевременные меры административного реагирования в случае выявления фактов нарушений педагогами прав несовершеннолетних

Заместитель директора школы по воспитательной работе:

- Организует воспитательную работу в школе.
- Реализует меры по поддержанию здорового нравственного климата в классных коллективах.
- Проявляет постоянную заботу о социальной защищенности учащихся, удовлетворении их нужд и запросов, восстановлении нарушенных прав.
- Организует деятельность консультационного пункта по социально-правовым и семейно-бытовым проблемам.
- Организует деятельность телефона доверия, почты доверия.
- Организует работу Методического объединения классных руководителей и обучает педагогов нормам этики и взаимоотношений с учащимися, освоению личностно-ориентированной технологии.
- Организует в школе культурно - досуговую деятельность, работу секций, кружков и клубов по интересам, контролирует их деятельность.
- Организует профилактическую работу с категорией детей «группы риска».
- Изучает деловые и морально-психологические качества каждого педагога; общественное мнение учащихся и родителей об их деятельности.
- Принимает практические меры по налаживанию межличностных отношений, по предупреждению негативных явлений в школе.
- Ведет учет правонарушений, происшествий и дисциплинарных проступков, анализирует их тенденции, вырабатывает и реализует меры по их профилактике, сплочению классных коллективов.

Классный руководитель:

- Планирует и проводит воспитательную работу с учащимися;

- Постоянно изучает индивидуальные особенности учащихся, проводит с ними индивидуальную работу;

- Принимает меры по сплочению коллектива класса, особое внимание уделяет межличностным отношениям, учащимся «группы риска».

- Проводит мероприятия по укреплению дисциплины, предупреждению правонарушений. Совместно с психологом проводит мероприятия по профилактике суицидов.

- Изучает нужды и запросы учащихся, их родителей, принимает меры по разрешению их жалоб и заявлений.

- Организует работу с родителями учащихся.

- Организует досуг учащихся, контролирует посещение учащимися кружков и секций, клубов по интересам.

- Проводит профилактическую работу по предупреждению алкоголизма и наркомании среди учащихся.

- В ходе занятий и постоянного общения с учащимися интересуются их мнением, настроением, подмечает малейшие подробности и изменения настроения и поведения учащихся, выясняет их причины. О принятых мерах и существующей проблеме докладывает вышестоящим органам.

- Следит за соблюдением в классе дисциплины. Замечает нарушения. Применяет меры педагогического воздействия. Принимает меры к их устранению.

- Контролирует посещения учащимися школы и отдельных уроков. Своевременно реагирует на их отсутствие.

- Заботится о недопущении в классе: неоправданных учебных перегрузок, несправедливого распределения обязанностей в школе - конфликтов между детьми;

- Вникает в нужды и запросы детей, их родителей, докладывает о них вышестоящим органам.

- Организует мероприятия по адаптации вновь прибывших учащихся.

- Организует классные воспитательные мероприятия.

- Координирует деятельность учителей-предметников, работающих с учащимися данного класса.

Педагог-психолог:

- Выявляет лиц с повышенным риском суицида. Докладывает о них вышестоящим органам: заместителю директора школы по воспитательной работе;

- Разрабатывает для этой группы учащихся (так называемой «группы риска») комплекс специальных психопрофилактических, психогигиенических мероприятий. Организует и лично участвует в их реализации.

- Обучает педагогов школы, администраторов формам и методам работы с учащимися «группы риска».

- Непосредственно организует работу комнаты психологической разгрузки.
- Лично оказывает учащимся и их родителям психологическую помощь и поддержку.

Медицинский работник:

- Организует медицинское обследование учащихся.
- Выявляет учащихся с отклонениями в физическом и психическом развитии, склонных к алкоголизму, токсикомании, употреблению наркотиков, принимает меры по их лечению.
- Ведет постоянное медицинское наблюдение за лицами с хроническими заболеваниями, а также входящими в «группу риска».
- Оказывает помощь в реабилитации лицам, прибывшим из лечебного учреждения.

Приложение 1

Преимущества жизнестойкости

- Жизнестойкость придаёт силы – для преодоления препятствий и противодействий.
- Жизнестойкость даёт толчок – к развитию способностей.
- Жизнестойкость даёт возможности – проявить лучшие свои человеческие качества.
- Жизнестойкость даёт освобождение – от оков неуверенности, комплексов и пессимизма.
- Жизнестойкость даёт удовлетворение – от понимания жизненных процессов.
- Жизнестойкость обеспечивает уважение – к людям и жизни.

Как развить в себе жизнестойкость

- Жизнестойкость – это не столько физическая выносливость человека, сколько нравственная категория, определяющая способ взаимодействия человека с миром. Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства; но и в зрелом возрасте это возможно.
- Семейное воспитание. Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия – родители воспитывают в них жизнестойкость.
- Обучение. Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов; без серьезной базы знаний это не представляется возможным.
- Оптимистичный взгляд на жизнь. Стараясь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.
- Благотворительность. Помогая людям, которые попали в сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.

- Самосовершенствование. Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость.

Приложение №2

Бланк методики “Шкала социальной компетентности”

Ф.И. школьника	Школа
Возраст	Класс
С кем проводится методика (мать, отец, классный руководитель, учитель, воспитатель - нужное подчеркнуть, в случае необходимости - дописать) _____	
Дата проведения	Время проведения
Результаты	

Показатели	Значения
Сырой балл	
Социальный возраст	
Коэффициент социальной компетентности	

Внимательно прочтите каждое предложение, оцените, насколько подросток владеет указанным навыком, умением, указанной формой поведения.

Не думайте долго над ответом.

Для оценки используется трехбалльная шкала:

1 б. — подросток полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения

2 б. — владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно

3 б. — не владеет

№	Шифр субшкалы	Пункт шкалы	Оценка			Примечания
			1 б	2 б	3 б	
1.	У	Обладает чувством собственного достоинства				
2.	С	Умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки				
3.	П	Умеет принимать решения и выполнять их				
4.	О	Имеет друзей-сверстников				
5.	И	Интересуется происходящим в стране и мире				
6.	Об	Ответственно относится к школьным обязанностям				
7.	И	Любит читать				
8.	С	Самостоятельно правильно оценивает качество своей работы				
9.	П	Выполняет намеченное дело до конца				
10.	Об	Следит за своей одеждой, обувью, может полностью ухаживать за собой				

11.	И	Читает газеты, журналы				
12.	О	Умеет прийти на помощь другому человеку				
13.	У	Проявляет требовательность к себе				
14.	П	Владеет средствами, способами достижения цели				
15.	О	Может самостоятельно познакомиться с незнакомыми сверстниками				
16.	С	Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги				
17.	П	Может составить план выполнения задания и придерживаться его				
18.	И	Смотрит новостные программы по телевизору, слушает их по радио				
19.	У	Правильно реагирует на собственные неудачи				
20.	С	Проявляет самостоятельность в выборе друзей, занятий во время досуга				
21.	И	Может использовать компьютер для занятий, получения новой информации				
22.	У	Правильно относится к собственным успехам				
23.	О	Можно полностью довериться, положиться				
24.	Об	Осознает свои затруднения, проблемы, может проанализировать их причины				
25.	И	Умеет находить нужную информацию (в книгах, с помощью компьютера и т. п.)				
26.	Об	Участвует в делах класса, школы				
27.	У	Стремится разобраться в себе, понять свои возможности, способности				
28.	Об	Выполняет повседневную работу по дому				
29.	П	Может работать сосредоточенно, не отвлекаясь				
30.	О	Получает удовольствие от общения со сверстниками				
31.	С	Самостоятельно распределяет свое время				
32.	П	Понимает необходимость правил (поведения, выполнения задания и т. п.) и умеет подчиняться им				
33.	У	Проявляет уверенность в своей способности добиться успеха во взрослой жизни				
34.	О	Умеет согласовывать свои потребности, желания с потребностями окружающих				
35.	Об	Без напоминаний выполняет домашние задания				
36.	С	Может самостоятельно справляться со своими проблемами, трудностями				

Коэффициент социальной компетентности: $СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1$

где:

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере

СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст

Таблица 1

Группа	Количество баллов	Социальный возраст	Группа	Количество баллов	Социальный возраст
Девочки	102—108	9	Мальчики	95—108	9
	96—101	10		88—94	10
	89—95	11		81—87	11
	82—88	12		74—80	12
	75—81	13		67—73	13
	70—76	14		62—66	14
	63—69	15		57—61	15
	56—62	16		50—56	16
	49—36	17		43—36	17

Таблица 2

№	Субшкала	Шифр субшкалы	Пункты					
1.	Самостоятельность	С	2	8	16	20	31	36
2.	Уверенность в себе	У	1	13	19	22	27	33
3.	Отношение к своим обязанностям	Об	6	10	24	26	28	35
4.	Развитие общения	О	4	12	15	23	30	34
5.	Организованность, развитие произвольности	П	3	9	14	17	29	32
6.	Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями	И	5	7	11	18	21	25

Таблица 3

Субшкала	Девочки		Мальчики	
	Баллы	Социальный возраст	Баллы	Социальный возраст
Самостоятельность	15—18	9—11	17—18	9—10
	13—14	12—13	15—16	11—12
	10—12	14	12—14	13—14
	7—9	15—16	9—11	15
	6	17	6—8	16—17
Уверенность в себе	16—18	9—11	15—18	9—10
	12—15	12	12—14	11
	11	13	10—11	12
	8—10	14—15	7—9	13—14
	6—7	16—17	6	15—17
Отношение к своим обязанностям	10—18	9—12	15—18	9—11
	8—9	13—15	12—14	12—14
	6—7	16—17	8—11	15—16
	—	—	6—7	17

Развитие общения	17—18	9	13—18	9—10
	15—16	10—11	10—12	11—12
	12—14	12—13	7—9	13—15
	9—11	14—16	6	16—17
	6—8	17	—	—
Организованность, развитие произвольности	15—18	9—11	11—18	9—10
	12—14	12—13	10—12	11—12
	9—11	14—15	7—9	13—14
	6—8	16—17	6	15—17
Интерес к социальной жизни	17—18	9—10	14—18	9—11
	15—16	11	9—13	12—14
	10—14	12—13	6—8	15—17
	8—9	14—15	—	—
	6—7	16—17	—	—

Таблица 4

Субшкалы	Сырой балл	Социальный возраст
1. Самостоятельность (С)		
2. Уверенность в себе (У)		
3. Отношение к своим обязанностям (Об)		
4. Развитие общения		
5. Организованность, развитие произвольности		
6. Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями		

Коэффициент социальной компетентности (и по шкале в целом, и по отдельным субшкалам) может находиться в интервале от -1 до $+1$ и интерпретируется следующим образом:

- 0—0,5** — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).
- 0,6—0,75** — подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает своих сверстников.
- 0,76—1** — подросток существенно опережает своих сверстников по уровню социальной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития, а при изучении самооценке о ее нереалистично-завышенном характере.
- 0—(–0,5)** — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).
- (–0,6)—(–0,75)** — отставание в развитии социальной компетентности.
- (–0,76)—(–1)** — существенное отставание в развитии социальной компетентности.

**Профиль сформированности социальной
компетентности обучающихся _____ класса
(на начало реализации программы)
« ____ » _____ 20 ____ г.**

ФИО обучающегося	Коэффициент социальной компетентности						Отметка об организации с психологом
	Самостоя тельность (с)	Уверенность с себе (У)	Отношение к своим обязанностям (ОБ.)	Развитие общение (О)	Организован ность (П)	Интерес к жизни (И)	

Точно такая же таблица будет заполняться после реализации программы
по формированию жизнестойкости.

**Профиль сформированности социальной
компетентности обучающихся _____ класса
(по итогам реализации программы)
« ____ » _____ 20 ____ г.**

ФИО обучающегося	Коэффициент социальной компетентности						Наличие/ отсутствие положитель ной динамики
	Самостоя тельность (с)	Уверенност ь с себе (У)	Отношение к своим обязанностям (ОБ.)	Развитие общение (О)	Организова н ность (П)	Интерес к жизни (И)	

Диагностика социальной компетентности обучающегося

Данная методика проводится **классным руководителем**.

Шкала разработана А.М. Прихожан с целью выявления уровня социальной компетентности подростков. С помощью этой методики выявляем не только общий уровень социальной компетенции подростка, но и компетентность в отдельных областях. Возраст подростков, с которыми проводится диагностика 11-16 лет.

Классный руководитель **самостоятельно** оценивает подростка и заполняет бланк опросника.

Порядок проведения: Перед вами [бланк методики](#), в верхней части которого Вы вносите данные подростка, указываете его фамилию, имя, возраст, пол, класс и дату обследования.

Чуть ниже расположена таблица, в которую Вы после окончания диагностики будете вносить данные, полученные в результате обследования.

Далее идет таблица с вопросами, которые надо оценить по трехбалльной шкале, где
(обратите особое внимание!)

- 1 балл - ставим тогда, когда обучающийся полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения
2 балла - в том случае, если подросток владеет навыками отчасти, проявляет время от времени, непостоянно
3 балла - если не владеет.

В первом столбце таблицы указан номер вопроса, во втором столбце указаны буквы, это шифры субшкал, обозначающие компетентность подростка в отдельных областях. Расшифровку субшкал смотрите ниже. Следующий столбец собственно сам навык, наличие или отсутствие которого Вы оцениваете у подростка. В одном из столбцов «Оценка» отмечаете тот балл, который, по вашему мнению, соответствует оцениваемому Вами подростку. Например, если отвечая на первый вопрос, Вы считаете, что обучающийся полностью обладает чувством собственного достоинства, то в столбце, где написан 1б ставим цифру 1. Или если во втором вопросе Вы считаете, что оцениваемый подросток не умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки, то в столбце 3б ставим цифру 3.

Столбец Примечания не обязателен для заполнения. В нем можно указать эмоциональную реакцию респондента, его комментарии на сам вопрос.

Заполнение таблицы длится от 20 до 40 мин.

Обработка результатов:

Шаг 1. После того, как все строки таблицы оценены и проставлены баллы, считаем общий балл социальной компетентности. Для его определения суммируем (складываем) баллы по всем пунктам методики. Это будет так называемый сырой балл, полученный результат записываем в таблицу результатов, находящейся в верхней части бланка, под данными об испытуемом.

Далее вычисляем коэффициент социальной компетентности, обозначаемый как **СК**. Для начала определяем **СВ** – это социальный возраст подростка, его мы определяем по таблице 1.

Социальный возраст - это уровень социального развития индивида, овладение им определенными социальными ролями, относительно статистической нормы для сверстников.

Обратите внимание, что отдельно выделены показатели для мальчиков и для девочек.

Например, если мы оценивали девочку подростка и получили общий балл 77, в таблице, находим строку куда «падают» полученные баллы, в нашем случае это строка 75-81, что соответствует социальному возрасту 13 лет. Если же мы оценивали мальчика-подростка, и получили точно такой же общий балл 77, то этот балл соответствует социальному возрасту 12 лет. Полученные баллы по социальной компетентности также записываем в таблицу с результатами на первой странице бланка.

Таблица 1

Группа	Количество баллов	Социальный возраст	Группа	Количество баллов	Социальный возраст
Девочки	102—108	9	Мальчики	95—108	9
	96—101	10		88—94	10
	89—95	11		81—87	11
	82—88	12		74—80	12
	75—81	13		67—73	13
	70—76	14		62—66	14
	63—69	15		57—61	15
	56—62	16		50—56	16

	49—36	17		43—36	17
--	-------	----	--	-------	----

Хронологический возраст –это возраст от рождения до конкретного времени его измерения.

Когда мы определили социальный возраст, а также знаем хронологический возраст, мы можем вычислить коэффициент социальной компетентности. Делается это по формуле:

$$СК = (СВ - ХВ) * 0.1, \text{ где}$$

СК – это социальная компетентность;

СВ – социальный возраст;

ХВ – это хронологический возраст.

Допустим, Вы оценивали девочку-подростка 14 лет (это и есть хронологический возраст), общий балл социальной компетентности (сумма всех баллов по методике) равен 77. Смотрим в таблицу 1 и определяем социальный возраст этой девочки, он соответствует 13 годам.

В данном случае $СК = (13-14)*0,1$. Получаем коэффициент минус 0,1. Полученный результат записываем в таблицу с результатами.

Шаг 2. После того как определили общий показатель социальной компетентности, рассчитываем компетентность подростка в отдельных областях. Выделяют 6 областей социальной компетентности (которые называются субшкалы). Это самостоятельность, уверенность в себе, отношение к своим обязанностям, развитие общения, организованность, развитие произвольности интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями. Данные по отдельным субшкалам позволяют качественно проанализировать сферы «опережения» и «отставания» в социальной компетентности и составить соответствующую психолого-педагогическую программу.

В таблице 2 приведены субшкалы, шифры субшкал (буквы, которые в бланке опросника стоят во второй колонке), а также номера вопросов, которые соответствуют определенной субшкале. Например для определения балла по субшкале «самостоятельность» мы суммируем (складываем) баллы по 2,8,16, 20, 31 и 36 пункту методики.

Таблица 2

№	Субшкала	Шифр субшкалы	Пункты					
1.	Самостоятельность	С	2	8	16	20	31	36
2.	Уверенность в себе	У	1	13	19	22	27	33
3.	Отношение к своим обязанностям	Об	6	10	24	26	28	35
4.	Развитие общения	О	4	12	15	23	30	34
5.	Организованность, развитие произвольности	П	3	9	14	17	29	32
6.	Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями	И	5	7	11	18	21	25

Полученную сумму общих баллов (сырых) по каждой субшкале записываем в таблицу результатов №3, в строке сырой балл.

Таблица 3

Субшкалы	Сырой балл	Социальный возраст
1. Самостоятельность (С)		
2. Уверенность в себе (У)		

3. Отношение к своим обязанностям (Об)		
4. Развитие общения		
5. Организованность, развитие произвольности		
6. Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями		

По Таблице 4 определяем, социальный возраст по каждой шкале аналогичным способом как мы определяли социальный возраст по общей социальной компетентности, в соответствии с полом школьника. В том случае, если данные по возрастам совпадают, для вычисления берется возраст, ближайший к хронологическому возрасту подростка.

Таблица 4

Субшкала	Девочки		Мальчики	
	Баллы	Социальный возраст	Баллы	Социальный возраст
Самостоятельность	15—18	9—11	17—18	9—10
	13—14	12—13	15—16	11—12
	10—12	14	12—14	13—14
	7—9	15—16	9—11	15
	6	17	6—8	16—17
Уверенность в себе	16—18	9—11	15—18	9—10
	12—15	12	12—14	11
	11	13	10—11	12
	8—10	14—15	7—9	13—14
	6—7	16—17	6	15—17
Отношение к своим обязанностям	10—18	9—12	15—18	9—11
	8—9	13—15	12—14	12—14
	6—7	16—17	8—11	15—16
	—	—	6—7	17
Развитие общения	17—18	9	13—18	9—10
	15—16	10—11	10—12	11—12
	12—14	12—13	7—9	13—15
	9—11	14—16	6	16—17
	6—8	17	—	—
Организованность, развитие произвольности	15—18	9—11	11—18	9—10
	12—14	12—13	10—12	11—12
	9—11	14—15	7—9	13—14
	6—8	16—17	6	15—17
Интерес к социальной жизни	17—18	9—10	14—18	9—11
	15—16	11	9—13	12—14
	10—14	12—13	6—8	15—17
	8—9	14—15	—	—
	6—7	16—17	—	—

Шаг 3. Следующий шаг - вычисляем коэффициент социальной компетентности (СК) по каждой субшкале по формуле (аналогично, как вычисляли общий коэффициент социальной компетентности:

$$СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1 \text{ где:}$$

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере

СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст.

Шаг 4. Интерпретация результатов.

Коэффициент социальной компетентности (и по шкале в целом, и по отдельным субшкалам) может находиться в интервале от -1 до $+1$ и интерпретируется следующим образом:

От 0,76 до 1 — подросток существенно опережает своих сверстников по уровню социальной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития, а при изучении самооценке о ее нереалистично-завышенном характере.

От 0,6 до 0,75 — подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает своих сверстников.

От 0 до 0,5 — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).

От 0 до $(-0,5)$ — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).

От $(-0,6)$ до $(-0,75)$ — отставание в развитии социальной компетентности.

От $(-0,76)$ до (-1) — существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Шаг 5. Определяем группу риска.

Те обучающие, которые получили результаты от $(-0,6)$ до $(-0,75)$ и от $(-0,76)$ до (-1) составляют группу риска, именно с такими детьми в дальнейшем работает психолог.

Шаг 6. Заполняем профиль сформированности социальной компетентности класса.

Профиль сформированности социальной компетентности обучающихся _____ класса (на начало реализации программы) «__» _____ 20__ г.

ФИО обучающегося	Коэффициент социальной компетентности						Отметка об организации с психологом
	Самостоятельность (С)	Уверенность с себе (У)	Отношение к своим обязанностям (ОБ.)	Развитие общения (О)	Организованность (П)	Интерес к жизни (И)	

Точно такая же таблица будет заполняться после реализации программы по формированию жизнестойкости.

**Профиль сформированности социальной
компетентности обучающихся _____ класса
(по итогам реализации программы)**

« ____ » _____ 20 ____ г.

ФИО обучающего ся	Коэффициент социальной компетентности						Наличие/ отсутстви е положите льной динамики
	Самосто я тельность (С)	Уверенно сть с себе (У)	Отношение к своим обязанност ям (ОБ.)	Развит ие общен ие (О)	Организо ван ность (П)	Интерес к жизни (И)	