

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Волчихинская средняя школа»



План работы по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения на 2022-2023 учебный год

педагог – психолог
Силищева Л.Н.

Пояснительная записка

Трудные жизненные ситуации, кризисы, стрессы, стратегии поведения человека в кризисных ситуациях, способы совладания с ними, формы и методы оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации, широко изучаются в современной психологии (Анцыферова Л.И., Василюк Ф.Е., Дикая Л.Г., Козлов В.В., Конторович В.А., Крукович Е.И., Махнач А.В., Поливанова К.Н., Ромек В.Г. и др.).

Однако, вопросы об эмоциональной и личностной устойчивости подростков, переживающих трудные жизненные ситуации, еще не стал предметом научного анализа. Между тем, в психолого- педагогической практике накоплен большой практический опыт оказания помощи подросткам, разработаны программы, направленные на предупреждение асоциальных последствий кризисов и трудностей: наркомании, вовлечения в секты, бродяжничества, агрессивного поведения, насилия в семье и т.д.

Вместе с тем, существует проблема разработки адекватных возрастным особенностям подростков и возможностям педагога (который не может проводить психологическую консультацию) систем групповых и индивидуальных занятий с обучающимися.

Данный план и представляет собой систему занятий с подростками, направленную на их психолого-педагогическую поддержку в трудные периоды жизни и на психологическую подготовку к их проживанию с наименьшими личностными потерями.

План работы по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения

№	Мероприятия	Метод, форма	Используемая информация, материалы, средства	Организаторы и участники	Примечание
1	Подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости				
2	Родительское собрание	Беседа	Информация о жизнестойкости, ее компонентах, ее важности для личностного развития подростка	Педагог - психолог, классный руководитель, социальный педагог, родители	Родители мотивируются к участию в программе формирования жизнестойкости подростков.
3	Классный час	Беседа	Информация о жизнестойкости, ее компонентах, ее важности для личностного развития подростка	Педагог - психолог классный руководитель, социальный педагог, обучающиеся	Обучающиеся мотивируются к участию в программе формирования жизнестойкости подростков. Педагогам необходимо получить согласие подростков на их участие в данной программе.

<i>Диагностический этап</i>					
4	Диагностика волевых качеств	Опрос, наблюдение	Тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); Методика «Самооценка волевых качеств» (Н.Е. Стамбулова), бланк педагогического наблюдения классного руководителя	Педагог- психолог, классный руководитель, социальный педагог, обучающиеся	
5	Выявление эмоциональной устойчивости/неустойчивости, самооценки, эмоционального комфорта.	Опрос, наблюдение	Тест Кеттелла, методика диагностики социально-психической адаптации (К.Роджерс, Р. Даймонд), тест нервно-психической адаптации, бланк педагогического наблюдения классного руководителя	Педагог- психолог, классный руководитель, социальный педагог, обучающиеся	
6	Диагностика самочувствия, активности, настроения, депрессивности	Опрос, наблюдение	Опросник «САН (Самочувствие – активность-настроение)», методика диагностики депрессивности, методика «Карта настроения», опросник «Диагностика душевной боли» (Э. Шнейдман), бланк педагогического наблюдения классного руководителя	Педагог- психолог, классный руководитель, социальный педагог, обучающиеся	
7	Диагностика умений преодолевать трудности, переносимости/непереносимости фрустрации	Опрос, наблюдение	Тест «Умение преодолевать трудности», методика самооценки психической устойчивости в межличностных отношениях (М.В. Секач, В.Ф. Перевалов, Л.Г. Лаптев), бланк педагогического наблюдения классного руководителя	Педагог- психолог, классный руководитель, социальный педагог, обучающиеся	
8	Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению	Опрос, наблюдение	Тест «Склонность к отклоняющемуся поведению», бланк педагогического	Педагог- психолог, классный	

			наблюдения классного руководителя	руководитель, социальный педагог, обучающиеся	
9	Диагностика смысловых ориентаций	Опрос	Тест «Смысловые ориентации» (Д.А. Леонтьев)	Педагог-психолог, обучающиеся	
10	Диагностика коммуникативной и социальной компетентности	Опрос, наблюдение	Тест коммуникативной и социальной компетентности (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.), бланк педагогического наблюдения классного руководителя	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, обучающиеся	
11	Обработка и анализ результатов диагностики компонентой жизнестойкости	Анализ результатов диагностики учащихся		Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог	
12	Встреча с родителями	Индивидуальная беседа		Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, родители	
13	Встреча с подростками	Индивид. беседа		Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, обучающиеся	
14	Классный час «Как успешно общаться и налаживать контакты?»	Беседа, тренинг	Информация о сущности и способах развития коммуникативных способностей, материалы для проведения коммуникативного	Педагог-психолог, классный руководитель, обучающиеся	

			тренинга(Л.С. Прутченков,1993)		
15	Классный час «Учимся принимать решения»	Семинар	Информация о социальной активности, компетентности, решительности, о способах их развития (Т.Г. Любимова, 2002)	Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, обучающиеся	Информацию для обсуждения готовят как педагоги, так и учащиеся
16	Классный час «Мои жизненные позиции»	Беседа	Информация о способах постановки тактических и стратегических жизненных целей. Их связи с ценностными ориентациями личности, техника жизненного анализа Н.К. Васильева, 1999	Педагог-психолог, обучающиеся	Составляется «Жизненный план» подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, придумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимыми с социальными ценностями
17	Классный час «Хорошо ли быть уверенным в себе?»	Диспут-тренинг	Информация об адекватной самооценке, о негативных сторонах завышенной или заниженной самооценки, материалы для тренинга уверенности в себе (Т.И. Колесников, А.Б. Добрович, 2001)	Классный руководитель, педагог-психолог, обучающиеся	Педагогами обеспечивается разнонаправленные мнения учащихся, эмоциональность обсуждаемых тем
18	Классный час «Зачем быть социально-компетентным человеком?»	Беседа, упражнение	Информация о социальной компетентности. Материалы для упражнений по развитию социальной компетентности (Т.Г. Любимова, 2002), телефонные справочники, газеты и т.д.	Классный руководитель, педагог-психолог, обучающиеся	На занятии подростки должны научиться добывать ситуационно необходимую социальную информацию (желательно телефон, выход в интернет)
19	Классный час «Умеете ли вы отдыхать?»	Беседа, тренинг	Информация о способах релаксации, релаксационный тренинг (Ш. Гавайн, 2005)	Педагог-психолог, обучающиеся	

20	Классный час «Жизнестойкий человек и как им стать?»	Беседа	Подробная информация о компонентах жизнестойкости, способах их саморазвития	Классный руководитель, педагог-психолог, учащиеся	
21	Классный час «В чем ценность жизни?»	Беседа	Информация о смысловых структурах личности	Педагог-психолог, учащиеся	Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов. Обсуждение жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.
22	Классный час «Как успешно преодолевать трудности?»	Семинар, тренинг	Информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, примеры успешного преодоления трудностей (В.Г.Темпераментова)	Классный руководитель, педагог-психолог, учащиеся	Информацию о примерах успешного преодоления трудностей, в основном, должны подготовить подростки
23	Написание подростками мини-сочинения «Моё представление о жизнестойкой личности»	Урок литературы, русского языка		Учителя-предметники, учащиеся	Сочинение может заключаться в описании учащимся качеств жизнестойкой личности, либо в описании идеала жизнестойкой личности (оформляется в тетради по саморазвитию)
24	Встреча с человеком, ярким примером успешного преодоления жизненных трудностей	беседа		Классный руководитель, педагог-психолог, учащиеся	Обеспечение педагогами интереса и активного участия подростков в беседе
25	Обсуждение и анализ поведения в экстремальных ситуациях	Уроки ОБЖ	Материалы об экстремальных ситуациях, способах выживания в них	Учителя физической культуры, ОБЖ, учащиеся	Данные уроки ведутся с направленностью формирования жизнестойкости на протяжении всего учебного года

26	Развитие волевых качеств	Уроки физической культуры	Физические упражнения, направленные на развитие целеустремленности, настойчивости, терпеливости, самоконтроля и др. волевых качеств		
27	Обсуждение примеров жизнестойкости известных личностей	Уроки по всем дисциплинам	Материалы о людях, проявивших жизнестойкость (биографии известных ученых, деятелей культуры, спорта, примеры из художественной литературы)	Учителя-«предметники», обучающиеся	В процессе преподавания предмета педагог целенаправленно акцентирует внимание на фактах жизнестойкости
28	На протяжении всего этапа учащиеся заполняют тетрадь саморазвития, родители создают семейные условия для развития компонентов жизнестойкости подростков				
Диагностический этап					
29	Повторная диагностика уровня развитости жизнестойкости учащихся	Опросы, наблюдения, самонаблюдения, анализ результатов деятельности обучающихся	Аналогичные методики диагностики, что и на первом диагностическом этапе.	Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, учащиеся	Внесение новых данных в индивидуальную и групповую карты-характеристики подростков. Анализ результатов проделанной работы. Обсуждение результатов с подростками и их родителями.
30	Обсуждение результатов повторной диагностики	Индивидуальная беседа	Индивидуальная характеристика, саморазвития	карта-тетрадь психолог, социальный педагог, учащиеся, родители	

Методические рекомендации

Подростковый возраст является наиболее сенситивным периодом для развития аддиктивного поведения. Стремление к познанию, к новизне, желание взрослости и признания, боязнь отстать от сверстников, выглядеть в их глазах смешным — все это при неблагоприятно сложившейся ситуации может привести подростка к употреблению наркотических веществ, алкоголизму, вовлечению в секту, к выработке устойчиво асоциального поведения. Специфика подросткового периода развития человека является предпосылкой для определения этого возраста как наиболее опасного в плане приобщения к наркотикам. В связи с этим возрастает необходимость подробнее рассмотреть психологические особенности подросткового возраста.

Особое положение подросткового периода в цикле развития отражено в других его названиях: «переходный», «трудный», «критический», в которых зафиксирована сложность и важность происходящих процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой.

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке ущемить самолюбие. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – 13-15 лет. Характерна для подростков полярность психики:

- целеустремленность, настойчивость и импульсивность, неустойчивость);
- повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- потребность в общении и желание уединиться;
- развязность в поведении и застенчивость;
- романтизм и цинизм, расчетливость;
- нежность, ласковость и жестокость.

В связи с тем, что подросткам бывает достаточно трудно открыто заявить о потребности в помощи в трудной жизненной ситуации, целесообразно перед набором детей в группу для занятий по данной программе предложить всем желающим поработать с психологом и ответить на вопросы анкеты, позволяющей вывить последствия критической или стрессовой ситуации, а также особенности ее проживания.

По результатам анкеты психолог выделяет детей, которым требуется помощь специалистов (психолога, невропатолога, психиатра, социального работника и др.) и рекомендует состав группы детей, которая может безопасно заниматься с педагогом.

Модель психолого-педагогической помощи детям в трудных жизненных ситуациях может быть структурно представлена тремя блоками:

- первичная профилактика, направленная на предупреждение негативных последствий переживания трудных жизненных ситуаций;
- вторичная профилактика, предотвращающая развитие этих последствий у подростков, находящихся в такой ситуации;
- третичная профилактика, предполагающая психологическую реабилитацию подростков, имеющих негативные следствия неэффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией.

Программа состоит из четырех блоков:

- информационного;
- тренинга нестандартных решений трудных жизненных ситуаций;
- занятий по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию

Список используемой литературы

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. –СПб., 2001. – 304 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.309 – 334.
3. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.285 – 309.
4. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь/ под ред. О.В. Красновой. М. - 2001
5. Арсеньев А.С. Подросток глазами философа // Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн.пособие для студ. пед. вузов / сост.инауч.ред. В.С.Мухина, А.А.Хвостов. – М.: Издательство центр «Академия». 2003.
6. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. –СПб.: Речь, 2002.
7. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» Доступ: www.psyedu.ru
8. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков// Социальная педагогика – 2004-№ 3-С.75-77.
9. Бобренко О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом/ Методическое пособие. – Ставрополь, 2013. – 120
10. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
11. Войцех В.Ф. Клиническая суицидология [Текст]/ В.Ф. Войцех- М.: Миклош, – 2008.
12. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков [Текст] / Е.М. Вроно – М.: Академический проект, 2001.
13. Вроно Е.М., Ратинова, Н.А. О возрастном своеобразии аутоагрессивного поведения у психически здоровых подростков [Текст] / Е.М. Вроно, Н.А. Ратинова // Сравнительно возрастные исследования в суицидологии. - М., 1989, с. 38-46.
14. Всемирная организация здравоохранения Предотвращение самоубийств. Справочное пособие для консультантов. – Женева, 2006.- 30 с.
15. Гришина Н.В. Исследование индивидуальности: человек как субъект жизни. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва, 1-3 декабря 2010: в 2-х ч. / отве.ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. – ч.1.
16. Гурьянова М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума//Педагогика – 2004 – № 1. – С. 12-18.
17. Егорова Л.З. Воспитать стрессоустойчивую личность.// Воспитание школьников. – 2000.-№ 4.
18. Ефремов В.С. Основы суицидологии [Текст]/ В.С. Ефремов. –СПб.: Диалект, 2004, 30 С.
19. Зинкевич–Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии [Текст]/СПб.: ООО Речь, - 2000, 310 С.
20. Костюкевич В.П., Биркин А.А., Войцеха В.П., Кучер А.А. Теория и практика выявления и предупреждения самоубийств в деятельности практического психолога [Текст] / В.П. Костюкевич, А.А. Биркин, В.П. Войцеха, А.А. Кучер. - М., 2003.
21. Как прекрасен этот мир: сборник методических материалов по профилактике суицидальных проявлений у несовершеннолетних. Сост. Вшивцева Т.Г. – Чернушка: МОУ ДПОС ММЦ, 2007
22. Кий Н.М. Формирование у подростков жизнеутверждающих установок // Социальная педагогика, 5/2012.
23. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография). – Краснодар: «АСВ-полиграфия», 2009.

24. Крайг Г. Психология развития. Учеб.пособие. Грейс Крайг, Дон Бокум; науч.ред.пер на рус.яз, ТВ.Прохоренко – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2004.
25. Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000. – 992 с.
26. Красненкова И.П. Социально-философские и политико-правовые аспекты феномена суицида// Вестник московского университета. – Сер.12. - № 1. – С.44-57.
27. Карпенюк К.В. Подростковый суицид. Общая характеристика работы в образовательных учреждениях после завершения суицида/ Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно- практической конференции. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013 – с.64.
28. Колосова А.А. Ценность здоровья у современных школьников и риск суицидального поведения: по материалам исследования/ Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно- практической конференции. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013 – с.67.
29. Кучер А.А. Выявление суицидально риска у детей// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001.– № 3. – С.26-34.
30. Леванова Е.А. Тарабаркина Л.В., Психолого-педагогическая концепция программы «Профилактика саморазрушающего поведения детей и подростков» //Преподаватель XXI век. - 2012 . – № 3.
31. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. Изд. – М.: Смысл, 2003.
32. Логинова М.В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореферат. Москва, 2010
33. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. М., 2000.
34. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. - 2013. – № 6.
35. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. канд.психол.наук. Челябинск, 2006.
36. Нартова-Бочавер С.К. «CopingBehavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн., 1997. – Т.18. – № 5
37. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д: Феникс, 2005
38. Пергаменщик Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Практикум: учеб.-метод. пособие / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012
39. Петросянц В.Р. Жизнестойкость и личностный адаптационный потенциал старшеклассников, участников буллинга в образовательной среде //Преподаватель XXI век. – 2012. – № 3.
40. Предотвращение самоубийств: справочное пособие для консультантов//Всемирная организация здравоохранения, Департамент психического здоровья и злоупотребления психоактивными веществами, Контроль психического здоровья и заболеваний мозга. Женева, 2006
41. Профилактика асоциального поведения несовершеннолетних: программа профилактики суицидов среди детей и подростков. Сост. Полякова В.В. – Кызыл, 2010
42. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: Сб. программа/ под науч.ред. Л.М. Шпициной. – СПб.: Изд-во «Образование – Культура», 2003.
43. Профилактика суицидального поведения детей и подростков: организация работы в образовательных учреждениях// Социальная педагогика. – 2012. – № 5.
44. Психологическое консультирование кризисных ситуаций. Методические рекомендации. – Пермь: ОЦПППН, 2004
45. Психология подростка: учебник / под редакцией А.А. Реана. – СПб.: ПРАЙМ. 2007
46. Пятницкая Е.В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события : учеб.-методич. пособие для студентов психол. специальностей и практикующих психологов / Е. В. Пятницкая. – Балашов: Николаев, 2008.
47. Психология социальных ситуаций /Сост. Н.В. Гришина. – СПб., 2001.

48. Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно- практической конференции. – М.: АНО «ЦНПРО», 2013 – с.99.
49. Равич Р. Как справиться с подростковой депрессией?// Народное образование. – 2002. – № 6. – С.184-192.
50. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб., 2004. – 256 с.
51. Свешникова С.Л. Значение временной перспективы в развитии индивидуальности. Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч.конф., Москва в 2-х ч. // отве.ред. А.Б.Орлов: Изд. дом Гос. у-та Высшей школы экономики, 2010. – ч.2.
52. Сериков В.В. Компетентностный подход к разработке содержания образования: от идеи к образовательной программе // Известия ВГПУ. Педагогические науки. 2003.
53. Синягина Н.Ю., Зайцева Н.В., Артамонова Е.Г. (ред.) Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики // Сборник материалов международной научно- практической конференции). М.: АНО ЦНПРОЦ, 2013.
54. Сибиряков С.Л. Ребенок в опасности. – СПб., 2002. – 114 с.
55. Сотниченко Д.М. Жизнестойкость как психологический феномен. Его значение в современных условиях службы в армии // Вестник ТГПУ. 2009. Выпуск 8
56. Степанов В.Г. Психология трудных школьников: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2001
57. Суицидальное поведение: профилактика и коррекция. Составитель: Сакович Н.А., Минск, 2011
58. Фролов Ю.И. Психология подростка. Хрестоматия. М., 1997.
59. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография. – М.: МПГУ, 2012. – М.: МПГУ, 2012.
61. Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного Детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования/Вестник практической психологии образования. – 2011. - № 1. – С.45-54.
63. Чаусова О.А. Особенности процесса формирования жизнестой- кости у студентов в условиях современного образования // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 1.
64. Чаусова О.А. Развитие жизнестойкости старшеклассников в условиях современного образования // Симбирский научный вестник. 2011. – № 3.
65. Черепанова Е. Психологический стресс. Помогите себе и своему ребенку. М., 2006.
66. Чернова Г.В. Программа профилактики суицидального поведения «Перекресток». Сайт фестиваля «Открытый урок»: <http://festival/1september>.