



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ  
СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

*Лебчук Ю. В.*

«30» 08. 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа №22»

г. Симферополь

от 31.08.2022 № 302

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ  
АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
(В ТОМ ЧИСЛЕ БУЛЛИНГА, КОНФЛИКТОВ,  
АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ (СУИЦИДА))**

**Составитель:**

Бордуленко Ю.Н. педагог-психолог,

г. Симферополь

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ .....	3
1.1. Актуальность программы.....	3
1.2. Нормативно-правовая документация .....	4
1.3. Цели, задачи и принципы построения программы .....	6
1.4. Этапы внедрения системы психолого-педагогического сопровождения детского и подросткового неблагополучия .....	7
1.5. Планируемые результаты реализации программы .....	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....	9
2.1. Причины возникновения детской агрессивности .....	9
2.2. Школьный буллинг как социальное явление .....	11
2.3. Факторы риска формирования суицидального и аутоагрессивного поведения и их оценка	13
2.4. Превенция суицидального и аутодеструктивного поведения .....	14
2.5. Основные направления профилактической работы педагога-психолога .....	16
3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ .....	18
3.1. Психологические аспекты технологии профилактики буллинга .....	18
3.2. Занятия для детей и подростков по профилактике агрессивного поведения .....	21
3.3. Комплекс занятий по профилактике суицидальных наклонностей подростков.....	32
ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22» г. Симферополь _по профилактике	40
ЛИТЕРАТУРА .....	44
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	45

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Актуальность программы

Социально-психологическое сопровождение детей является важнейшим шагом в приближении к ребенку, изучении его непосредственных нужд и проблем.

Именно в школьном возрасте формируются общечеловеческие, универсальные способности и ценности, которые позволят ребенку в будущем быть успешным в любом виде деятельности и в жизни в целом.

Современный человек иногда не в состоянии найти позитивный смысл своей жизни из-за разрушения старых ценностей и традиций, дискредитации новых, недостатка культуры мировоззренческой рефлексии как условия поиска уникального смысла идти своим неповторимым путем.

Мир высоких технологий, порождающий большое количество неудовлетворенных потребностей, а также ряд неустойчивых психических состояний, вносит деструктивное начало в жизнь современного человека, в том числе ребенка.

Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с агрессивным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.). Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению ко взрослым поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность.

В образовательных организациях возросло количество случаев агрессивного, враждебного поведения, а также поведения, которое относят к аутоагрессии (самоповреждения и суицид).

Эти негативные явления наряду с другими вызывают социальную дезадаптацию несовершеннолетних, поэтому профилактика и предупреждение агрессивного поведения несовершеннолетних становится не только социально значимым, но и психологически необходимым.

Дети в предпододростковом и подростковом возрасте проходят стадию освоения принадлежности группе. Им надо научиться быть членом группы, «своим среди своих», освоить групповую иерархию, научиться быть полезным группе, соблюдать групповые нормы и правила. Позже, в подростковом и юношеском возрасте, придет время учиться и противостоять группе, отстаивать свою индивидуальность, сопротивляться давлению, но в начальной и средней школе детям важнее быть принятыми в «своей стае», полностью ощущать принадлежность. Это возраст групповой лояльности и групповой сплоченности.

Англоязычные термины, называющие это явление: буллинг (от «булли» – бычок, задира) и моббинг (от «моб» – толпа), связаны по смыслу с причинами, вызывающими травлю: подгрупповая агрессия и групповая агрессия.

Русское слово «травля», очень точное, однокоренное со словом «отравлять», заставляет нас подумать о последствиях. Травля буквально способна отравить ребенку детство, сделать школьные годы вовсе не «чудесными», а ужасными. Более того, она способна отравить личность, исказить представление человека о себе, о других, о том, как устроен мир. Долгие годы травля считалась неизбежным злом в детских коллективах, чем-то вроде неприятной, но неопасной детской болезни, которая «сама пройдет», а обиды «до свадьбы заживут». В ряде случаев так и есть, однако сейчас появляется все больше исследований, которые показывают, что опыт травли вовсе не безобиден и может иметь серьезные последствия.

По оценкам европейских исследователей, в роли жертвы травли в разные периоды школьной жизни побывали 50% детей. 10-15% школьников находятся в этой ситуации прямо сейчас.

Это значит, что около миллиона детей в России каждый день идут в свою школу, как на казнь. Им плохо, страшно, стыдно, у них болит живот и голова, их тошнит, им порой не хочется жить. Можем ли мы считать это «обычным делом»?

Ряд исследований показывают, что последствия школьной травли для человека могут быть более тяжелыми и длительными, чем последствия семейного насилия.

Ситуация травли в классе и в школе погружает в стресс всех детей, ведь если у нас так – можно, если травля – в порядке вещей, часть обычной жизни, значит, нельзя быть уверенным, что завтра этого не сделают со мной, нельзя расслабиться ни на минуту. Стресс истощает детскую психику, не дает сосредоточенно работать, не оставляет места учебной мотивации, любознательности, развитию способностей, творчеству.

Травля в классе, с которой взрослые не знают, как справиться, дает педагогу опыт бессилия, отчаяния, заставляет усомниться в своих способностях и даже в призвании, а кого-то подталкивает к профессиональному выгоранию, заставляя во всем обвинять детей или их семьи, а то и начать использовать групповое давление для «наказания неугодных».

Последствия травли крайне опасны для школы в целом, поскольку в разы увеличиваются риски насилия отчаявшейся жертвы над собой или над мучителями и свидетелями. Иногда к насилию прибегают родители, отчаявшиеся иначе защитить своего ребенка. Как показывает опыт, в основе почти каждого случая с вспышкой насилия в школе лежит история травли. Несколько лет взрослые ничего не хотели замечать или ничего не смогли сделать, прежде чем в школе появился подросток с битой, топором или травматом.

*Факт буллинга должен настораживать в плане потенциально высокого риска аутоагрессивного поведения и может, без сомнения, быть отнесён к предикторам суицидального поведения.*

Виды поведения, которые относят к аутоагрессии – намеренному причинению себе вреда. Самоповреждение – нанесение себе повреждений, но без цели умереть. Суицидальное поведение – намеренное, осознанное стремление к смерти.

Считается, что к самоубийству приводит целый комплекс взаимодействующих биологических, генетических, психологических, социологических, культурных факторов в совокупности с факторами окружающей среды. Наиболее восприимчивым к влияниям подобного рода является подростковый возраст, когда ребенок проходит в своем развитии огромный путь, обретает чувство личности. Возраст подростка является периодом особой концентрации конфликтов, которые зачастую приводят к поведенческим отклонениям, в том числе суициду.

Прежде всего, стоит заметить, что суицидальное поведение - это фактически не только крик о помощи, это в какой-то степени ответ на глубинные переживания человека, признание своей растерянности перед тем, что для него по-настоящему актуально и что он по тем или иным причинам не в состоянии разрешить (или думает, что не в состоянии разрешить). И здесь психологи из разных стран мира единодушны в том, что причинами подростковых самоубийств становятся не экономические факторы, социальные или бытовые стрессы, как это нередко происходит со взрослыми, а стрессы, связанные с отношениями в семье, в школе, в кругу друзей и товарищей, а также общее положение дел в стране и даже в мире. Причем более 80 процентов детей, добровольно ушедших из жизни или попытавшихся это сделать, психически были абсолютно здоровы

Давно замечено, что чаще кончают с собой внешне вполне благополучные ребята из семей среднего и высокого достатка. Они умны, начитанны, впечатлительны и порой крайне эмоциональны.

## **1.2. Нормативно-правовая документация**

Психопрофилактическая работа одно из важнейших направлений деятельности педагога-психолога реализуется в соответствии с нормативными документами и рекомендациями:

1. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 26 января 2000 №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»
2. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 29 мая 2003 №03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 декабря 2015 № ВК – 2969/07 «Методические рекомендации о порядке признания несовершеннолетних и семей находящимися в социально опасном положении и организации с ними индивидуальной профилактической работы»

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2016 № АК – 923/07 «Методические рекомендации по вопросам совершенствования индивидуальной профилактической работы с обучающимися с девиантным поведением».

5. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 мая 2016 №07-2284 «О принятии мер в области психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних по профилактике суицидального поведения».

6. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2017 № ВК 1065/07 «О направлении методических материалов»

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 января 2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

9. Приказ Министерства здравоохранения Республики Крым от 29.07.2016 № 1169 «О мерах по мониторингу и профилактике суицидального поведения среди детского населения Республики Крым»

10. Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 – ФЗ (ред. от 02.04.2014, изм. от 04.06.2014) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

11. Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка РФ», в редакции Федерального закона от 20 июля 2000 г. № 103-ФЗ

12. Распоряжение Правительства РФ от 22 марта 2017 № 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года (вместе с «Планом мероприятий на 2017 - 2020 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года»)

13. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

14. Распоряжение Правительства РФ от 26 апреля 2021 г. N 1058-р Об утверждении комплекса мер до 2025 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних

15. Приказы управления образования:

- «Об утверждении Плана мероприятий управления образования города Симферополя по профилактике правонарушений, незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании, экстремистских проявлений в молодежной среде, по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних на 2020/2021 учебный год» от 03.09.2020 № 374;

- «О внесении изменений в приказ управления образования от 03.09.2020 № 374» от 30.12.2020 № 614;

- «О мерах по профилактике и предупреждению суицидов среди обучающихся образовательных учреждений г. Симферополя» от 18.01.2021 № 22.

### 1.3. Цели, задачи и принципы построения программы

**Цель программы:** предупреждение в детской и подростковой среде таких негативных явлений как аутоагрессивное (суицидальное) поведение и буллинг (травля), создание психологически безопасной образовательной среды.

**Задачи:**

- раннее выявление (диагностика) признаков психологического неблагополучия и рисков формирования деструктивного поведения
- формирование у детей и подростков норм здорового конструктивного поведения, ценностного отношения к жизни, навыков безопасного поведения в интерактивном пространстве;
- обеспечение обучающихся и их родителей (законных представителей) доступной психологической помощью и поддержкой (информацией о способах получения психологической помощи) в кризисных ситуациях;
  - психологическое просвещение родителей (законных представителей) несовершеннолетних по вопросам психологических особенностей развития и воспитания детей и подростков, распознавание кризисных ситуаций;
  - информирование родителей (законных представителей) об алгоритме действий в случае возникновения риска суицидального поведения ребенка и ситуации травли (буллинга);
  - информирование педагогических работников по вопросам раннего выявления признаков формирования суицидального поведения у обучающихся, обеспечение алгоритмом действия для прекращения любых проявлений буллинга (травли) и формированию благоприятного психологического климата в детских коллективах;
  - вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность, социальную активность, программы дополнительного образования.

**Основными принципами психологического сопровождения профилактики детского неблагополучия:**

- *принцип системности сопровождения* – существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога;
- *принцип ценности и уникальности личности, приоритета личностного развития*, заключающийся в самоценности ребёнка и в признании индивидуальности, при котором обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребёнка. Опора на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.
- *принцип целостности* – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и прочих проявлений;
- *принцип взаимодействия вместо воздействия*;
- *принцип целесообразности и причинной обусловленности* – любое психологическое воздействие должно быть осозанным, должно быть подчинено поставленной цели. Воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствие;
- *принцип своевременности* – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в более благоприятных для его высокой эффективности условиях;
- *принцип активности ребёнка в образовательном процессе*;
- *принцип практической направленности* – формирование универсальных учебных действий, способности их применять в практической деятельности и повседневной жизни;
- *принцип эмоционально-ценностной ориентации учебно-воспитательного процесса*;
- *принцип охраны и укрепления психического и физического здоровья* базируется на необходимости формирования у детей привычек к чистоте, аккуратности, соблюдению режима дня, эффективного и бесконфликтного взаимодействия, получения помощи в сложной жизненной ситуации.

## 1.4. Этапы внедрения системы психолого-педагогического сопровождения детского и подросткового неблагополучия

*1 этап - 2022-2023 уч. год* сопровождения:

- определение стратегии и тактики дальнейшей деятельности;
- материально-техническое оснащение психологической службы (диагностическое и методическое оснащение).

*2 этап –2023-2024 уч. год:*

- введение в школьную практику проведения профилактических мероприятий психолого-педагогического сопровождения.
- поиск оптимальных способов контроля реализации решений психолого-педагогического сопровождения.

*3 этап – корректирующий (2024-2025 уч. год):*

- создание и внедрение мониторинга психологического статуса школьника;
- корректировка системы психолого–педагогического сопровождения;
- определение и внедрение инновационных направлений психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.

*4 этап – обобщающий (2025-2026 и 2026-2027 уч. года)*

- обработка и интерпретация результатов внедрения психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса;
- определение перспектив дальнейшего развития данного направления деятельности психологической службы лица.

## 1.5. Планируемые результаты реализации программы

1. *Гармоничное развитие учащихся*, способных к дальнейшему развитию своего личностного, физического, интеллектуального потенциала;

Основным объектом оценки **личностных результатов** служит сформированность универсальных учебных действий (УУД), включаемых в следующие три основных блока:

- *самоопределение*

- сформированность внутренней позиции обучающегося — принятие и освоение новой социальной роли обучающегося;
- становление основ российской гражданской идентичности личности как чувства гордости за свою Родину, народ, историю и осознание своей этнической принадлежности;
- развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и свои достижения, видеть сильные и слабые стороны своей личности;

- *смыслообразование*

- поиск и установление личностного смысла (т. е. «значения для себя») учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов;

- понимания границ того, «что я знаю», и того, «что я не знаю», «незнания» и стремления к преодолению этого разрыва;

- *морально-этическая ориентация*

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение на основе понимания их социальной необходимости;
- способность к моральной децентрации — учёту позиций, мотивов и интересов участников моральной дилеммы при её разрешении;
- этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Основным объектом оценки **метапредметных результатов** служит сформированность у обучающегося указанных выше регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ своей познавательной деятельности и управление ею. К ним относятся:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение

планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и искать средства её осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;

- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям;

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

2. *Успешная адаптация* учащихся в учебно-воспитательном процессе;

3. Успешная адаптация и социализация выпускников школы;

4. Создание системы психологического сопровождения по организации психологически безопасной образовательной среды.



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Причины возникновения детской агрессивности

1. *Заболевание центральной нервной системы.*

2. *Агрессивность как средство психологической защиты.* Всем известно, что у взрослых существует такая поговорка: «Лучшее средство защиты – это нападение». Чаще всего они защищаются от сознательного или бессознательного неприятия их родителями или другими членами семьи, и тогда их агрессивность служит лишь проявлением гораздо более серьезного и тяжелого по своим последствиям нарушения – отсутствия «базового доверия к миру». (Появление 2-го ребенка; отсутствие внимания со стороны родителей; развод родителей).

3. *Агрессивность как следствие нарушения семейного воспитания.*

- Неприятие детей родителями.
- Безразличие или враждебность со стороны родителей.
- Разрушение эмоциональных связей в семье (частые ссоры между родителями, ссоры между ребенком и родителями).

- Неуважение к личности ребенка (некорректная и нетактичная критика, унижительные замечания).

- Чрезмерный контроль или полное отсутствие его.

Жестокий характер матери или отца (в качестве наказания - моральная изоляция, лишение ребенка родительской любви. Результатом такого воспитания станет направленное на окружающих (детей и взрослых) агрессивное поведение. Его агрессия – это завуалированный протест против существующего положения вещей, неприятие ребенком ситуации подчинения, выражение несогласия с запретами. Ребенок пытается защитить себя и формой защиты он выбирает нападение. Он смотрит на мир настороженно, не доверяет ему и защищается даже тогда, когда никто и не думает на него нападать).

- Избыток или недостаток внимания со стороны родителей.

- Запрет на физическую активность.

- Отказ в праве на личную свободу (отсутствие «личного уголка», чтение записных книжек ребенка, решение всех проблем и вопросов родителями).

4. *Расстройство поведения, ограничивающееся условиями семьи.*

Это нарушение, при котором brutальное поведение (фр. brutal — грубый) целиком или в основном ограничено домом и/или взаимоотношениями с самыми близкими родственниками. Это, например, постоянная жестокость несовершеннолетнего в отношении некоторых членов семьи, намеренная и систематическая порча одежды, обуви, посуды, мебели, игрушек, украшений и семейных реликвий, поджоги дома, мучительство и умерщвление домашних животных и др. Расстройство обычно связано с выраженными нарушениями взаимоотношений с кем-либо из членов семьи (например, отчимом, мачехой) и за пределы последней чаще всего не распространяется. Предполагается, что расстройство обычно не имеет плохого прогноза, связанного с общими поведенческими нарушениями.

5. *Не социализированное расстройство поведения.* Проявляется в основном нарушениями взаимоотношений со сверстниками (хотя существует тенденция к проявлению несогласия, жестокости и гневливости в отношениях со взрослыми). Имеются в виду хулиганство, чрезмерная драчливость, вымогательство или нападения с насилием, частые и тяжёлые вспышки гнева, порча вещей и имущества сверстников, жестокость по отношению к их животным и т. п. Часто нарушитель является одиноким и отвергаемым ребёнком или подростком, некоторые из них, однако, могут быть вовлечены в группу правонарушителей. Но

и в такой группе они предпочитают держаться особняком. Обычно расстройство проявляется в разных ситуациях, но может быть более очевидным в школе или ином, чем дом, местоположении.

6. Социализированное расстройство поведения. Имеется в виду стойкое диссоциальное или агрессивное поведение несовершеннолетнего, обычно хорошо интегрированных в группе сверстников. Не обязательно, чтобы эта группа состояла из несовершеннолетних, вовлечённых в делинквентную (лат. *delinquens* — правонарушитель, преступник) или диссоциальную активность. Подросток обычно состоит в группе малолетних правонарушителей, поддерживая с ними ровные и дружественные отношения, и в то же время, проявляя брутальное поведение по отношению к другим сверстникам за её пределами. Часто расстройство наиболее заметно вне семьи, в частности, в школе или других несемейных условиях. Эмоциональные и интеллектуальные расстройства при этом обычно минимальны.

7. *Агрессивное поведения в виде непокорности и непослушания* (оппозиционно-вызывающая агрессивность). Встречается весьма часто. Проявления непокорности и негативизма нередко возникают и при нормальном развитии ребёнка в раннем детстве, они наблюдаются у 16–22% здоровых школьников. Нередко этому немало способствует чрезмерное психологическое давление со стороны опекающих ребёнка лиц: излишняя строгость, повышенная требовательность, суровость, склонность замечать только недостатки и не придавать значения его положительным качествам.

Причину непокорности и непослушания усматривают в том, что «стремление к самостоятельности превращается в защиту против чрезмерной зависимости от матери и в инструмент, препятствующий проникновению других в собственное Я». То есть ребёнок как бы бунтует против матери (другого взрослого), которая подавляет его самостоятельность, не даёт возможности проявить собственные желания. Он сопротивляется также тому, чтобы отчитываться за любое своё побуждение – у любого адекватного ребёнка появляется ощущение своего внутреннего мира и потребность сохранить его неприкосновенным.

В возрасте 10-12 лет непокорность и непослушание чаще наблюдается у мальчиков, а после окончания подросткового возраста (16 лет и старше) — одинаково часто у обоих полов. Многие дети, как нередко выясняется, являются нежеланными детьми, в некоторых семьях встречаются чрезмерно властные или депрессивные матери и пассивно-агрессивные отцы, которые не вмешиваются, когда на их глазах происходят сцены насилия.

Существенной особенностью непокорности и непослушания является вызывающее поведение с негативизмом и враждебностью, часто направленной на родителей и/или учителей, но не использующее при этом побуждений насилия. Наблюдается только дома или также в других местах. Обычно признаки агрессивности более очевидны при взаимодействии с родителями или сверстниками, которых подросток хорошо знает. При этом сам он оправдывает свои неправильные поступки, объясняет их трудными обстоятельствами, не считая себя непослушным и непокорным. Данное поведение нередко препятствует успеваемости в школе и нормальным отношениям с другими людьми, включая сверстников.

Основными признаками непокорности и непослушания считаются следующие:

1. Они существуют по меньшей мере в течение 6 месяцев, во время которого наблюдается не менее пяти следующих проявлений:

- теряет терпение;
- спорит со взрослыми;
- не делает необходимые дела или отказывается выполнять просьбы или правила, например, отказывается выполнять домашнюю работу;

- специально делает то, что раздражает других, например, хватает шапки, принадлежащие другим детям;
- обвиняет других в своих ошибках;
- очень чувствителен или легко раздражается поступками других;
- часто сердится и возмущается;
- недоброжелателен и мстителен;
- сквернословит и говорит непристойности.

2. Непокорности и непослушанию не свойственны признаки активной агрессии, жестокости, мстительности и склонности совершать насильственные действия.

## **2.2. Школьный буллинг как социальное явление**

Дэвид Лейн и Эндрю Миллер определяют буллинг как длительный процесс сознательного жесткого отношения, физического и (или) психического, со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям).

Мотивацией к буллингу могут выступать зависть, месть, чувство неприязни, восстановление справедливости, борьба за власть, подчинение лидеру, нейтрализация соперника, самоутверждение и др., вплоть до удовлетворения садистических потребностей отдельных личностей.

*Формы школьного буллинга* могут быть различными: систематические насмешки, в основе которых может лежать что угодно – от национальности до внешних данных ребенка, вымогательство, физические и психические унижения, различного вида издевательства, бойкот и игнорирование, порча личных вещей и др. Булли чрезвычайно изобретательны. Новейшее их «достижение» - кибербуллинг, т.е. буллинг с использованием электронных средств коммуникации.

Некоторые исследователи предлагают систематизировать все проявления буллинга в две группы:

*1 группа* – проявления, связанные преимущественно с активными формами унижения;

*2 группа* – проявления, связанные с сознательной изоляцией, обструкцией пострадавших.

Буллинг охватывает очень широкую сферу деятельности:

### **1. Поведение ученика**

*Физическая агрессия:* включает в себя толкание, пихание, пинки и удары – может также приобретать форму жестокого физического насилия. В крайних случаях может применяться оружие, например, ножи. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков, чем среди девочек.

*Словесный буллинг:* в этом случае оружием служит голос. Может существовать в форме обидного имени, с которым постоянно обращаются к одному человеку, тем самым рая, оскорбляя и унижая его. Этот вид буллинга зачастую направлен на те жертвы, которые имеют заметные отличия в физической внешности, акценте или особенностях голоса и высокую или низкую академическую успеваемость. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации ученика. (Использование анонимных телефонных звонков – очень распространённая форма словесного буллинга, при котором жертвами могут стать не только ученики, но даже учителя).

*Запугивание:* основывается на использовании очень агрессивного языка тела и интонации голоса, чтобы заставить жертву делать то, что он/она не желает делать. Мимика или «взгляд» хулигана может выражать агрессию и/или неприязнь. Угрозы также используются для того, чтобы подорвать уверенность жертвы.

*Изоляция:* инициатором использования этого метода, как правило, является хулиган. Жертва намеренно изолируется, изгоняется либо игнорируется частью класса или всем классом. Это может сопровождаться распространением записок, нашёптыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унижительными надписями на доске или в общественных местах.

*Вымогательство:* в этом случае от жертвы требуют деньги и угрожают, если он/она не отдаёт их немедленно. Могут вымогаться также завтраки, талоны или деньги на обед. Жертву также могут принуждать воровать имущество для хулигана. Такая тактика используется исключительно для возложения вины на жертву.

*Повреждение имущества:* хулиган может сосредоточить внимание на имуществе жертвы. В результате могут быть повреждены, украдены или спрятаны одежда, учебники или другие личные вещи.

## **2. Поведение взрослых**

Взрослый в школе может непреднамеренно или иным образом участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать такому поведению путём:

- унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учёбе или уязвим в других отношениях.

- Негативных или саркастических высказываний по поводу внешности или происхождения ученика.

- Устрашающие и угрожающие жесты или выражения.

Буллинг – явление массовое. Согласно статистическим данным, приводимым зарубежными учеными, школьному буллингу в той или иной форме подвергается от 4 до 50 процентов детей. В некоторых случаях издевательства носят ситуативный характер, но иногда систематическая травля со стороны одноклассников приводит к фатальному исходу.

Социальная структура буллинга, как правило, включает в себя три элемента: преследователя (булли), жертву и наблюдателя.

В науке существует несколько подходов к рассмотрению буллинга. Одни исследователи сосредотачивают свое внимание на поиске и определении личностных свойств, характерных для личности булли и его жертвы. Другие пытаются рассмотреть буллинг как социально-психологический процесс.

Вот как определяет типичные черты учащихся, склонных становиться булли, норвежский психолог Д. Ольвеус:

- они испытывают сильную потребность господствовать и подчинять себе других учеников, добиваясь таким путем своих целей.

- Они импульсивны и легко приходят в ярость.

- Они часто вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, включая родителей и учителей.

- Они не испытывают сочувствия к своим жертвам.

- Если это мальчики, они обычно физически сильнее других мальчиков.

Типичные жертвы буллинга также имеют свои характерные черты:

- они пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы.

- Они часто тревожны, не уверены в себе, несчастны и имеют низкое самоуважение.

- Они склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве.

- Они часто не имеют ни одного близкого друга и успешнее общаются со взрослыми, нежели со сверстниками.

- Если это мальчики, они могут быть физически слабее своих ровесников.

Говоря о наблюдателях (кем бы они ни были), ученые отмечают такие их типичные состояния как чувство вины и ощущение собственного бессилия.

### **2.3. Факторы риска формирования суицидального и аутоагрессивного поведения и их оценка**

Суицидная тенденция – оборотная сторона агрессивности. Так считалось ранее и даже совсем недавно, и нет ровно никаких аргументов, которые опровергали бы это утверждение. Можно сказать, иначе: основной причиной самоубийства является агрессивность человека. Чем она выше, тем вероятнее, что он может совершить самоубийство. Агрессивным человек становится не в силу природных качеств, нет у него таких качеств, не существует генов агрессивности, в основном, он делается агрессивным в результате социальных обстоятельств, становится таковым в обществе насилия, каковым последнее было, в сущности, с момента своего первого появления на свет. Проблема состоит, таким образом, не в том, почему человек столь агрессивен, а в том, почему он собственную агрессивность обращает против самого себя.

Среди факторов и причин детского и подросткового суицида можно выделить биологические, психологические и социально-средовые. Важно отметить, что суицидальное поведение многогранно. Обычно для объяснения мотивов самоубийства недостаточно какой-либо одной причины или стресс-фактора. Чаще всего параллельно действуют несколько факторов риска, которые в совокупности повышают уязвимость человека в отношении суицидального поведения. При этом присутствие факторов риска не всегда влечет за собой суицидальные действия; к примеру, не каждый, кто страдает от психического расстройства, умирает в результате самоубийства.

К числу *биологических факторов* относятся устанавливаемые медицинскими работниками серотонинергическая, норадренергическая, дофаминергическая дисфункция, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая гиперактивность.

К указанной группе факторов можно также отнести клинические факторы:

- депрессивные, тревожные симптомы, усугубляющиеся отсутствием психиатрической помощи в первые три месяца психического расстройства;
- формирующиеся расстройства личности, шизофрения; злоупотребление психоактивными веществами (часто как средство самолечения);
- хронические соматические заболевания (особенно с ограничением повседневного функционирования и хроническим болевым синдромом);
- попытки самоубийства в последние полгода;
- семейная история самоубийств.

*Психологические факторы* формирования суицидального поведения у детей и подростков многочисленны:

- неблагоприятная семейная обстановка (отсутствие любви, наличие безразличия, жестокости, насилия (физического, психологического, сексуального) или, напротив, отношение к ребенку как кумиру семьи; развод родителей);
- отсутствие психологической безопасности образовательной среды (неспособность справиться с трудностями учебной программы; адаптация к учебному процессу; повышенная напряженность в экзаменационный период; конфликты с друзьями или педагогами; буллинг);
- индивидуальные психологические особенности (трудно протекающий пубертат, чувство неполноценности, заниженная самооценка; прессинг успеха (страх не оправдать надежды взрослых));

- слишком высокие собственные притязания на успех; крушение романтических отношений, неразделенная любовь; беременность;
- проблемы с правоохранительными органами; подражание своим сверстникам и кумирам, совершившим суицид).

*Социально-средовые факторы* – это стрессовые события, определенные социальные характеристики, доступность средств суицида. Риск самоубийств повышают вынужденная миграция, факты дискриминации социальных групп (лица, освободившиеся из заключения или содержащиеся под стражей, и члены их семей; лица, которые идентифицируют себя с представителями нетрадиционной сексуальной ориентации; беженцы). Немаловажным риском суицида является стигма в отношении обращения за помощью, все еще существующая в обществе. Продолжают подвергаться стигматизации те, кто стремится получить помощь в связи с суицидальным поведением, нарушениями психического здоровья, злоупотреблением психоактивными веществами либо иными эмоциональными стресс-факторами, что может быть существенным препятствием к получению необходимой помощи.

## **2.4. Превенция суицидального и аутодеструктивного поведения**

Суицидальные проявления начинаются под влиянием разнообразных факторов, так называемых суицидальных факторов риска. Эти факторы создают почву для возникновения суицидальной активности. Суицидальное поведение – это проявление любой суицидальной активности (намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения). Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера. В последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Предпосылкой аутодеструктивного поведения и суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение активности в результате психической травмы. У подростка снижается устойчивость эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям.

При этом следует понимать, что наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицидального поведения. Вторая составляющая – личностные особенности индивидуума: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения; отказ от поиска выхода из сложных ситуаций; низкий уровень самоконтроля и неумение ослабить нервно-психическое напряжение; эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта.

У подростков суицид чаще встречается при таких акцентуациях характера: истероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический.

Фоном является высокий уровень агрессивности подростка. У подростков много так называемых парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки, рискованное поведение. Действия подростков направляются не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных отношений. У суицидальных подростков зачастую есть отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию, и часто настоящего желания смерти нет, представление о смерти крайне размыто, неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, также она видится средством наказать обидчиков. Необратимость поступка не осознается подростками.

*Характерные черты подросткового суицида:*

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);

- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства выбраны неумело (порезы на руках, прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксичные вещества, тонкая веревка и т.п.).

*Характеристики подростков, имеющих высокий суицидальный риск:*

- тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъём, однако с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, астенизация: подросток тяжёл на подъём, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, неуверенность в себе. Это может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
- злоупотребление алкоголем, токсикомания, наркомания.

*Внешние обстоятельства суицидального подростка:*

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе, дезадаптация в школе;
- серия неудач в учёбе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

*Задачами педагога-психолога учреждения образования на разных этапах суицидальных проявлениях являются:*

- распознавание и профилактика потенциальной суицидальной опасности. Сюда входит оценка влияния различных факторов риска и проведение профилактических мероприятия по уменьшению их влияния на подростка;
- распознавание и превенция пре-суицидального синдрома. Для решения этой задачи необходимо выполнить оценку выраженности суицидальной активности и направить несовершеннолетнего на консультацию к врачу-психиатру. Для выполнения этой задачи привлекаются специалисты, работающие в области психического здоровья и имеющие подготовку и/или опыт работы с данной категорией пациентов;
- психологическая реабилитация подростков, имеющих в анамнезе парасуицид. Для решения этой задачи необходимо своевременное распознавание и купирование кризисных состояний, а также восстановление или перестройка нарушенных социальных контактов и личностных установок.

*Лечебные и превентивные мероприятия*

Возникшее подозрение о суицидальной опасности или факт совершённой суицидальной попытки является показанием для ряда следующих мероприятий:

- кризисное вмешательство (комплекс неотложных лечебных и превентивных мероприятий);
- обеспечение непрерывного наблюдения за подростком;
- информирование родственников пациента о суицидальной опасности или действиях;
- обеспечение консультации подросткового врача-психиатра;

- специализированное лечение у психиатра или психотерапевта (при необходимости, после посещения врача-психиатра) либо привлечение этих специалистов к наблюдению за пациентом.

*Рекомендации по ведению беседы с потенциальным суицидентом:*

- выразите свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника, симпатию к нему;
- задавайте вопросы прямо, в искренней и спокойной манере; используйте технику активного слушания;
- выясните, насколько ясный образ будущего суицидального действия сформирован у собеседника: суицидальный план; время и место исполнения;
- суицидальные мысли и попытки в прошлом; как он сам оценивает вероятность своего суицида;
- попытайтесь выяснить причины и условия формирования суицидальных намерений, но не настаивайте на их обсуждении, если для собеседника это слишком тяжело;
- побудите его высказать свои эмоции и чувства, связанные с проблемной областью;
- спросите: приходилось ли ему ранее рассказывать кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос поможет подтолкнуть собеседника к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной (само) изоляции.

Проведение подобных бесед требует от педагога-психолога высокого уровня профессиональных знаний и умений. Если Вы не уверены в своих силах, перенаправьте несовершеннолетнего к специалисту.

*Правила работы с подростками, имеющими суицидальный риск*

- необходимы частые встречи с несовершеннолетним;
- обращать внимание подростка на позитивные аспекты его жизни. Это поможет пациенту изыскать ресурсы для преодоления трудного этапа его жизни;
- узнав о намерении пациента совершить самоубийство, не следует паниковать, пытаться отвлечь его каким-то занятием и прибегать к морализированию;
- по возможности привлечь к работе с несовершеннолетним значимых для него людей (близких, друзей);
- при высокой вероятности самоубийства следует принять меры предосторожности – проинформировать родителей несовершеннолетнего, обсудить вопрос о госпитализации или консультативной встрече с врачом-психиатром;
- подробно, в письменной форме, документировать свои действия.

*Особенности работы с подростком, совершившим парасуицид*

Психологическая помощь должна строиться на основании индивидуального клинико-психологического статуса несовершеннолетнего и исходить из того, что в клинической картине в той или иной степени представлены личностные особенности и средовые психогенные факторы. Психологическая помощь в суицидологии – это подход, направленный на восстановление положительного отношения пациента: к жизни; к своему личному и социальному статусу; к своему будущему.

Подход направлен одновременно на коррекцию окружающей суицидента среды, на выработку гуманного отношения к нему со стороны членов семьи, близких, одноклассников и пр. Работа должна быть направлена на ресоциализацию личности, на коррекцию ее социальных связей, на восстановление или компенсацию утраченных жизненных ценностей.

Дальнейшая коррекция должна направляться на различные сферы психосоциального функционирования подростка (психологическую, семейную, социальную и др.) с целью восстановления или перестройки нарушенных социальных контактов и личностных установок.

## **2.5. Основные направления профилактической работы педагога-психолога**

В рамках оказания психологической помощи необходимо уделить особое внимание следующим видам работ:

- первичная оценка психологического состояния (скрининг-диагностика).

В Республике Крым ежегодно проводится диагностика детского неблагополучия. При проведении тестирования учащихся используются следующие диагностические методики:



социометрия, опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой, диагностика враждебности (по шкале Кука - Медлей). Кроме того, начиная с 2019 года, в обязательном порядке проводится диагностика с использованием единой методики социально-психологического тестирования (ЕМ СПТ), что позволяет выявить детей с первичными признаками неблагополучия.

- проведение углубленного психологического обследования в случае выявления факторов риска в образовательной организации, ближайшем социуме;
- проведение курса индивидуальной психокоррекции;
- проведение групповой психологической коррекции или групповых занятий;
- консультирование учителей, администрации, родителей, социальных педагогов;
- направление несовершеннолетнего при необходимости к врачам-психиатрам и наркологам, клиническим психологам, постановка на учет.

Исходя из вышесказанного, можно определить *основные направления работы педагога-психолога* с неблагополучными категориями подростков:

- превенция отклоняющегося (в том числе аутодеструктивного) и противоправного поведения;
- преодоление психологического кризиса и последствий травматического стресса.

Программы формирования жизненных навыков могут быть либо интегрированы в школьные учебные курсы и программы дополнительного образования, либо реализовываться педагогами-психологами в режиме групповой или индивидуальной работы.

### 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ

На сегодняшний день, специалистами в работе с несовершеннолетними применяются следующие группы методов, направленные на исправление отклоняющегося, асоциального и агрессивного поведения несовершеннолетних:

– *методы разрушения отрицательного типа характера.* Основным педагогическим приемом педагогического воздействия является специфический и спорный в некотором смысле прием «взрыва», который описал и внедрил в практику работы с беспризорниками А.С. Макаренко. Применение «взрыва» в качестве приема педагогического воздействия требует создания обстановки, при которой у несовершеннолетнего возникли бы новые, сильные, ведущие чувства, связанные с жизненными интересами, перспективами, отношениями с близкими людьми. Это своего рода специфическое средство воздействия, которое требует от специалиста проявления особого мастерства и определенных условий реализации.

– *методы перестройки мотивационной сферы и самосознания.* К ним относятся приемы убеждения, переубеждения, направленные на объектное переосмысление достоинств и недостатков воспитуемого, переориентировку его самосознания.

– *методы перестройки жизненного опыта.* К ним относятся приемы предписания, ограничения, переключения, регламентации образа жизни и пр., направленные на переучивание.

– *методы предупреждения отрицательного и стимулирования положительного поведения.* К ним относятся приемы поощрения и наказания, соревнования, положительная перспектива или положительный пример.

#### 3.1. Психологические аспекты технологии профилактики буллинга

В отношении постстрессовых последствий буллинга первичная профилактика реализовывается по трем направлениям.

1. Создание условий недопущения буллинга. Проведение мероприятий профилактики этого явления.

2. Скорейшее и грамотное разобщение ребенка (подростка) с соответствующими стрессовыми воздействиями.

3. Укрепление защитных сил личности и организма в противостоянии травле как для условно здоровых детей и подростков, так и для уже имеющих соматическую или психическую патологию.

Проблема профилактики притеснения – травли – насилия может быть решена поэтапно:

**I этап (шаг)**, самый ответственный, заключается в том, чтобы признать, что такая проблема существует. Признание проблемы в рамках школы требует, чтобы кто-то взял на себя инициативу сказать о ее существовании и о работе с ней. Работа с притеснением может быть эффективна только тогда, когда определенная группа или школа как целое определяет проблему и соглашается с тем, что важно изменить ситуацию. Лучше, если человек, который будет руководить этим, обладает административной властью. Пока не будет достигнуто согласие, начинать работу смысла нет.

**II этап (шаг)** – определение проблемы. Не может существовать в каждой школе унифицированных признаков определения проблемы. Тем не менее, инициативная группа взрослых и детей должна определить:

- суть проблемы (проблем);
- серьезность проблемы;

- частоту проблемы;
- привести соответствующие примеры.

После этого необходимо разработать совместный план действий. Далее инициативная группа оповещает все школьное сообщество о сути происходящего, о тех направлениях работы, которые будут реализоваться для профилактики насилия.

- Например:
- создание атмосферы нетерпимости к любому акту насилия в школе;
  - лучшее наблюдение за холлами, комнатами отдыха, столовыми;
  - соответствующая воспитательная работа по классам в режиме свободной дискуссии;
  - разработка этического кодекса школы;
  - ясно выраженное ожидание, что ученики будут сообщать о нарушениях либо администрации, либо консультантам;
  - создание консультантами групп поддержки для пострадавших и групп для работы с обидчиками.

Цель работы с последними: контроль агрессивных намерений обидчиков и их реабилитация.

**III этап (шаг)** – выполнение программы.

Если есть план, то он должен быть выполнен. Лучше, если выполнение этого плана начнется с начала очередного учебного года. Здесь может быть сопротивление отдельных групп и личностей, потому что:

- многие дети не считают притеснения (травлю) проблемой;
- некоторые родители ожидают от своих детей, что они будут агрессивными, а не наоборот;
- некоторые учителя не верят, что в их обязанности входит учить детей заботиться о себе.

Этими вопросами целесообразно лично заниматься ответственному лицу – координатору программы. Важное место занимает подготовка учителей к тому, что им делать в ситуации травли.

Вот примеры из методических рекомендаций:

- оставаться спокойным и руководить;
- воспринять случай или рассказ о нем серьезно;
- принять меры как можно скорее;
- подбодрить потерпевшего, не дать ему почувствовать себя неадекватным или глупым;
- предложить пострадавшему конкретную помощь, совет и поддержку – сделать так, чтобы обидчик понял, что вы не одобряете его поведение;
- постараться сделать так, чтобы обидчик увидел точку зрения жертвы;
- наказать обидчика, если нужно, но очень взвешенно подойти к тому, как это сделать;
- ясно объяснить наказание и почему оно назначается.

Один из аспектов выполнения подобных программ – *развенчание мифа о том, что «агрессивное поведение – это нормально».*

Для этих целей предлагается агрессивно-ориентированным школьникам пережить альтернативный опыт в виде различных тренингов из арсенала конфликтологии.

Вот основные идеи по работе с компаниями обидчиков:

- работая с обидчиками, «разделяй и властвуй» - обидчиков нужно экстренно и эффективно разоблачать;
- не напирать на наказание, это только лишь усилит групповую солидарность обидчиков;

– работая с одним человеком, нужно умело использовать силу конфронтации всего, например, классного сообщества.

### **Технология реагирования на выявленные либо установленные факты буллинга (травли)**

1. При установлении факта либо подозрение на существование ситуации буллинга специалист (педагог, воспитатель, врач, школьный психолог и др.), сообщает о сложившейся ситуации представителю администрации (завучу по воспитательной работе).

2. Администрация, совместно с психологической службой школы принимает решение о неотложности реагирования на выявленный факт агрессии.

#### *Алгоритм сбора информации по факту буллинга*

Сбор проводится по следующим направлениям (И.С. Бердышев, М.Г. Нечаева):

- от самого пострадавшего;
- от возможных участников издевательств над жертвой и свидетелей.

Следует самым тщательным образом провести анализ всей полученной информации. В результате проведенного анализа необходимо прояснить следующие аспекты:

- реальность самого буллинга;
- его длительность;
- его характер (физический, психологический, смешанный);
- основные проявления буллинга;
- участники (инициаторы и исполнители буллинга);
- их мотивации к буллингу;
- свидетели и их отношение к происходящему;
- поведение жертвы (пострадавшего);
- динамику всего происходящего;
- прочие важные для диагностики обстоятельства.

#### ***Непосредственная работа с жертвами и преследователями***

1) переговорить отдельно с каждым ребенком, ставшим их жертвой и предложить письменно описать все случившееся;

2) переговорить отдельно с каждым членом группы агрессоров и получить от них письменное изложение инцидента;

3) объяснить каждому члену девиантной группы, что он нарушил правила поведения, и указать меру ответственности за содеянное;

4) собрать всю группу и предложить каждому её члену рассказать перед другими, о чем говорили с ним в индивидуальной беседе;

5) подготовить членов группы к встрече с остальными ребятами: «Что вы собираетесь сказать другим ребятам, когда выйдете отсюда?»

6) поговорить с родителями детей, участвовавших в девиантной группе, показать им письменные объяснения ребят;

7) вести дневник с записью всех инцидентов, с письменными объяснениями детей и принятыми мерами;

8) обучить с помощью школьного психолога детей, чаще всего попадающих в положение жертвы, методам психологической защиты;

9) потребовать от ребят - обидчиков письменных извинений перед потерпевшими;

10) если обидчик заявил, что это была шутка, обратить внимание детей при обсуждении данного случая на то, что это не смешно;

11) если действия обидчика прикрывались игровой формой, зафиксировать, кто ещё из детей принимал участие в такой «игре».

Спросите ребенка, с кем еще он может поговорить о своих чувствах. «Я заметил, что в последнее время ты кажешься не очень счастливым. Я за тебя беспокоюсь. Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы тебе помочь? Может быть, ты хочешь еще с кем-нибудь поговорить?». Объясните ребенку вашу роль и роль представителей органов, оказывающих ему поддержку (работник организации защиты детей, социальный работник, консультант и т.д.). Дети нуждаются во множестве безопасных возможностей разрядки своей тревоги.

Скажите ребенку, подвергшемуся насилию:

1. Я тебе верю.
2. Мне жаль, что с тобой это случилось.
3. Это не твоя вина.
4. Хорошо, что ты мне об этом сказал.
5. Я постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность.

### **3.2. Занятия для детей и подростков по профилактике агрессивного поведения**

*Цикл занятий:*

- Я контролирую гнев (5-6 классы)
- Как противостоять агрессии (7 классы)
- Жизнь без агрессии (8-9 классы)
- Агрессия под контролем (10-11 классы)

#### **ТЕМА «Я КОНТРОЛИРУЮ ГНЕВ»**

*занятие с элементами тренинга по профилактике агрессивного поведения*

*Цель занятия:*

- снижение уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения, предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения;
- развитие коммуникативной культуры поведения подростков и формирования навыков саморегуляции.

*Задачи:*

- сформировать у обучающихся понятие агрессивности
- обозначить негативные последствия сдерживания негативных эмоций
- обучить релаксационным техникам снятия психоэмоционального напряжения
- *Методы работы:*
- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

*Время поведения:* 45 минут.

*Целевая аудитория:* обучающиеся 5-6 классов.

*Ход занятия*

#### **Разминка**

Участникам выдаются картонные «ладошки» - красная и зеленая. Красную ладошку участник поднимает, если к нему высказывание не относится, зеленую, если он согласен с утверждением. Участникам задаются вопросы:

*У кого сегодня хорошее настроение? Кто сегодня пришел в школу вовремя? Кто завтракал?*

*У кого в одежде есть красный цвет, поднимите зеленую ладошку, у кого нет – красную.*

*У кого есть лучший друг, поднимите зеленую ладошку*

*Кто испытывал злость в последние четыре дня, поднимите зеленую ладошку, кто нет, - красную.*

*Мы увидели, что большинство из вас иногда злятся, испытывают негативные эмоции. Это норма? Конечно, ведь все мы иногда попадаем в неприятные ситуации. Испытывать*

злость и гнев – нормально. Но то, как мы с ним справляемся, может быть различным у разных людей. Когда человек не способен контролировать себя в критических ситуациях, возникает агрессия. Агрессия - поведение, направленное на причинение физического или словесного вреда кому-либо. Давайте попробуем разобраться, какие ситуации провоцируют человека на агрессию (мозговой штурм).

#### **Упражнение «Ситуации агрессии»**

– Предлагается участникам вместе с ведущим заполнить таблицу. Какие ситуации возникали в вашей жизни?

– Как вы хотели бы поступить и как поступали на самом деле? Как окружающие реагировали на это.

<i>Ситуация</i>	<i>Что ты чувствовал при этом? Что тебе хотелось сделать?</i>	<i>Как реагировали окружающие?</i>

#### **Упражнение «Рисунок агрессивного человека»**

Давайте попробуем представить себе, как выглядит агрессивный человек. Вы будете мне называть его внешние черты, а я постараюсь изобразить его на доске.

Девочка или мальчик? Сколько ему\ей лет? Какие у него глаза? Большие руки или маленькие? Как вы думаете, этот человек успешен? У него много друзей?

#### **Упражнение «Безмолвный крик»**

Цель:

- научиться при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой
- избавиться от напряжения.

«Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Это может быть знакомое тебе место или такое, в котором ты не был ни разу. Постарайся в подробностях представить, что тебя окружает. Предметы вокруг. Можешь прикоснуться к ним. Ты в безопасности.

Представь себе, что перед тобой стоит твой учитель. Он недоволен. Он говорит тебе на повышенных тонах, что ты не сдал лист с контрольной, которая была на прошлой неделе. Ты точно помнишь, что сдавал лист ей в руки. Но она продолжает кричать на тебя, что ты виноват и получишь двойку. Представь, что учитель кричит все громче, еще сильнее раздражая тебя. Пусть твое раздражение усиливается. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал здесь. То есть кричать нужно про себя. Может быть, ты хочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче. Ну вот теперь хорошо! Теперь постарайся представить, как фигура учителя уменьшается. Вот он уже ростом с тебя, теперь еще ниже. Теперь он ростом не выше стола. Представь, как его голос становится тоньше и тоньше. Вот он уже со спичечный коробок. А теперь он исчезает совсем. Постарайся выдохнуть и медленно открой глаза».

Смогли ли в своем воображении крикнуть очень громко? Что кричали? Что придумали, чтобы остановить этого человека? Что вы чувствовали в тот момент, когда он начал уменьшаться и исчез совсем?

#### **Упражнение «Сердечко»**

Участникам выдаются шарики, заполненные мукой. Задача участников руками предать им форму сердец.

Я прошу вас испортить вашу фигурку. Постарайтесь максимально смять ее, вложите в это действие как можно больше энергии. Можете при- давить, размять пальцами вашу фигурку. Давайте проанализируем, что вы чувствовали, когда лепили сердечко? Какая реакция последовала, когда я по- просила вас испортить его?

### **Упражнение «Волшебная лавка»**

Каждый участник пишет на листе бумаги пять своих положительных качеств и пять отрицательных.

*Представьте, что в вашем городе открылась лавка чудес. В ней вы можете приобрести любое качество, которого, по вашему мнению, вам не хватает. Это может быть абсолютно любое качество, но, как и в любом магазине, одно из своих качеств вам придется отдать как плату.*

*Что вы чувствовали, когда приходилось отдавать свои качества? Как новоприобретенное качество поможет вам в жизни?*

*Рефлексия.*

### **Упражнение «Незаконченные предложения»**

Участникам предлагается по очереди продолжить предложения:

- Я сегодня узнал, что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...

## **ТЕМА «КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ АГРЕССИИ»**

*занятие с элементами тренинга по профилактике агрессивного поведения*

*Цель занятия:*

- профилактика и коррекция агрессивного поведения в подростковом возрасте;
- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения.

*Задачи:*

- расширение у подростков знаний о проблеме агрессивного поведения;
- обучение подростков приемлемым способам выражения гнева;
- обучение способам конструктивного выражения эмоций;
- формирование у обучающихся навыков самоконтроля.

*Методы работы:*

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

*Время поведения:* 45 минут.

*Целевая аудитория:* обучающиеся 7 классов.

*Ход занятия*

### **Приветствие. Разминка.**

«Здравствуйте, ребята! Как вы уже, наверное, заметили, наше сегодняшнее занятие будет отличаться от привычного вам урока. Для начала давайте познакомимся. Я попрошу вас по очереди сказать свое имя и эмоцию или ощущение, которое вы испытываете в данный момент.

«Меня зовут ..., и сейчас я испытываю легкое волнение».

Обучающиеся по очереди называют свое имя и эмоциональное состояние.

### **Дискуссия на тему «Агрессия»**

Психолог обсуждает с обучающимися понятие агрессии; виды агрессии; всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции (злость, гнев и т.д.).

«Ребята, сейчас мы увидели, что мы можем испытывать как позитивные, приятные эмоции, так и неприятные, негативные. Скажите, ребята, всегда ли плохо, если человек испытывает негативные эмоции?».

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Сейчас модно быть постоянно позитивным, счастливым и добрым человеком, но к сожалению некоторые люди забывают, что негативные эмоции, такие как грусть, злость, страх, отвращение совершенно нормальны, нет ничего плохого и постыдного в том, чтобы их испытывать. Однако важно понимать, как себя вести в ситуации, когда у нас возникают

негативные эмоции, и как их можно проявлять, чтобы не причинить вред окружающим и самим себе. Возьмем, к примеру, злость. В ярости человек может ударить. Вот скажите, ребята, а часто ли вы сталкивались с драками в вашей школе?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Драка – это проявление агрессивного поведения. Ребята, как вы думаете, а что такое агрессия?»

Обучающиеся отвечают на вопрос.

«Агрессия – это поведение, направленное на нанесение физического или психологического вреда другому человеку. Агрессия – это всегда неприятно и даже больно. В совершаемом агрессивном действии есть всегда действующие лица: агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерется, портит вещи и т.д., и жертва – человек, которому умышленно наносит вред агрессор.

Агрессия бывает прямой и косвенной. Прямая делится на вербальную и физическую. Вербальная агрессия выражается в словах – угрозах, проклятьях, ругательствах, физическая – в использовании физической силы (когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т. д.). Косвенная агрессия также делится на два вида: частичное игнорирование – непринятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.), и полное игнорирование – бойкот и другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

Также агрессия может быть направлена на другого человека, и тогда она называется внешней агрессией. Иногда люди направляют собственную агрессию на самих же себя – например, бьют в стену ногой или рукой, когда испытывают злость или гнев. Это еще один вид агрессии – внутренняя агрессия».

#### ***Упражнение «Портрет агрессивного человека»***

*Цель:* осознание внешнего образа агрессивности человека.

*Инструкция:* психолог предлагает обучающимся совместно нарисовать портрет агрессивного человека (ведущий или кто-то из учеников рисует портрет на доске), при этом участники должны ответить на вопросы:

Какого он будет пола? Роста? Есть ли у него уши? Волосы? Глаза? Нос? Рот? Широкие ли плечи? Руки? Ноги? Какая у него одежда? Что вы еще хотите добавить?

«Итак, ребята, общими усилиями мы с вами изобразили портрет агрессивного человека.

Симпатичный ли он? Много ли у него друзей? Ждет ли его успех в его жизни?»  
Совместное обсуждение.

«Нельзя избежать негативных эмоций, их нужно уметь правильно выражать. Мы с вами можем решить, будем ли мы выражать их с помощью агрессии или же другим способом, который безопасен для окружающих и, в первую очередь, для вас самих. Как мы можем это сделать?»

#### ***Упражнение «Лист агрессии»***

*Цель:* обучение безопасным способам выражения агрессии.

*Инструкция:* обучающимся предлагается вспомнить ситуацию, когда по отношению к ним проявляли агрессию, и представить своего обидчика. Далее подросткам нужно вспомнить свои эмоции по отношению к обидчику и выразить их на листе бумаги – изрисовать, исчеркать его ручкой. После этого – скомкать и бросить в мусорный мешок. Далее следует обсуждение упражнения: обучающиеся рассказывают о том, что они чувствовали, когда разрисовывали лист, когда комкали его и когда выбрасывали то, что получилось в итоге, в мусорный пакет.

#### ***Упражнение «Рассерженные шарики»***

*Цель:* обучение безопасным способам выражения агрессии.

*Инструкция:* обучающимся предлагается выбрать для себя шары и надуть их. При надувании можно предложить им вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев и прочие негативные эмоции.

Затем предлагается по очереди выпустить воздух из шарика и делается акцент на более безопасное выпускание своего гнева и агрессии, без причинения вреда другим и себе.

#### ***Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»***



*Инструкция:* с помощью мозгового штурма обучающимся необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы психолог фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

*Памятка. Как управлять эмоциями:*

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топтать ногами;
- выжимать полотенце, даже если оно сухое;
- громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
- можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);
- посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
- сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

#### **Техника «Я-высказывания»**

*«Ребята, вы выполнили упражнения, которые в дальнейшем помогут вам справляться с собственной агрессией и выражать свои негативные эмоции в форме, которая не принесет вреда окружающим людям. Но у всех нас в жизни бывают ситуации, когда нам нужно сообщить другому человеку о том, что нам не нравятся его действия, что он нас обидел. Как сделать это правильно, чтобы быть услышанными, и чтобы сохранить хорошие отношения? Для этого в диалоге с другим человеком нужно использовать «Я-высказывания». «Я-высказывания» - это техника, следование которой позволяет избежать конфликтов или выходить из конфликтных ситуаций без перехода к агрессивным действиям. Это высказывание о своих чувствах, без обвинений и упреков в адрес другого. Оно представляет собой конструктивную альтернативу «Ты-высказыванию», обычно содержащему негативную оценку поведения другого человека.*

Сейчас мы научимся формулировать аналогичные, но грамотные реплики»

*Построение «Я-высказывания»:* описание события или проблемы (КОГДА ... что происходит?); Ваша реакция – ощущения, чувства, эмоции (Я чувствую, что..., я огорчен..., меня раздражает...); предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы, чтобы...). Употребляются «Я», «Мне», «Меня» и т.д.

#### **Разыгрывание ситуаций «Я-высказывания».**

*Инструкция:* Участники становятся в круг, ведущий зачитывает ситуацию, выбирает участника, который будет использовать технику «Я-высказывание» и этот участник отвечает.

1. Неделю назад Вы купили себе новую юбку, а теперь подруга купила точно такую же. Вы говорите...
2. Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно спешите. Вы говорите...
3. Ваш друг занял деньги и обещал отдать через три дня, но прошла уже неделя. Вы говорите...
4. Ваш друг взял у Вас три диска с фильмами, а когда вернул, то оказалось, что один диск не работает. Вы говорите...
5. Ваш друг сказал своим родителям, что ночевал у Вас. Но Ваш друг не предупредил, что надо соврать его родителям, и когда позвонила его мама, у Вас с ней

состоялся не очень приятный разговор. Вы говорите другу...

6. Ваш друг ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас. Вы говорите...

7. Вы договорились с братом/сестрой, что будете по очереди убираться в комнате. И вот он/она уже в который раз не сдерживает обещание. Вы говорите...

8. Ваш друг обещал отдать Вам сиамского котенка, Вы очень ждали этого момента. Но потом оказалось, что он уже отдал этого котенка другим. Вы говорите...

9. Ваша сестра надела Вашу кофточку на дискотеку без Вашего разрешения. На следующий день Вы нашли эту вещь в самом дальнем углу полки. Кофта была грязная и мятая. Вы говорите...

10. Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко разговаривает. Вы говорите...

11. Ваш друг приходит к Вам в гости и с собой приводит еще нескольких человек, которых Вы не очень-то знаете. Вы говорите...

12. Ваш друг сказал родителям, что это Вы заставили его покурить. Его родители пожаловались Вашим родителям. Вы говорите другу...

13. Вы сидите на уроке и решаете контрольную работу, Ваш сосед по парте начинает, что-то у Вас спрашивать. Вы ему отвечаете...

14. К следующему уроку вам с одноклассником сказали подготовить доклад, Вы пришли подготовленный, а Ваш одноклассник не сделал свою часть доклада. Вы говорите...

15. Вы дома готовитесь к сдаче зачета, а Ваш младший брат/сестра бегают по комнате кричит, включает громко мультики. Вы говорите...

#### ***Подведение итогов, беседа о телефоне доверия***

«Ребята, вы замечательно работали сегодня. Сегодня мы с вами узнали, что наши негативные эмоции так же нормальны, как и позитивные, нам лишь нужно уметь выражать их безопасным способом без помощи агрессии. Я надеюсь, что вам пригодятся техники работы с собственными негативными эмоциями (вспомните лист агрессии) и правила построения «Я-высказываний». Если вы будете находиться в трудной жизненной ситуации, если будете испытывать сильные переживания – всегда можно обратиться за помощью к родителям, друзьям, классному руководителю. Но иногда бывает так, что о некоторых переживаниях не расскажешь даже самому близкому человеку. Тогда за помощью можно обратиться по телефону доверия для подростков. Какой это телефон? Для кого он? Когда вы можете по нему звонить? Сколько стоит звонок? Будет ли психолог спрашивать ваше имя и адрес? С какой проблемой вы можете обратиться?»

Подростки отвечают на вопросы.

«Ребята, вы все сказали правильно: телефон доверия для подростков бесплатный, анонимный, и вы можете обсудить с психологом любую проблему, которая приносит вам душевную боль».

#### ***Рефлексия по итогам занятия***

Участникам необходимо закончить предложения:

- Я сегодня узнал, что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...
- На занятии мне понравилось, что...
- Сейчас я испытываю такие эмоции, как...

### **ТЕМА «ЖИЗНЬ БЕЗ АГРЕССИИ»**

*занятие с элементами тренинга по профилактике агрессивного поведения*

*Цель занятия:*

- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения;
- развитие коммуникативной культуры поведения подростков и формирования

навыков саморегуляции.

*Задачи:*

- развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

*Методы работы:*

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

*Время поведения:* 45 минут.

*Целевая аудитория:* обучающиеся 8-9 классов.

*Ход занятия*

*«Правила нашего занятия»*

Для того, чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

1. Выражать свое мнение, начинать речь словом «я» («я считаю...», «я чувствую...», «я думаю...» и т.д.);
2. Внимательно слушать, когда говорят другие
3. Уважать чужое мнение
4. Говорить по одному
5. Нельзя перебивать, шуметь, когда кто-то говорит, оценивать других, критиковать, рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами тренинга

***Упражнение-активатор «Представь себя»***

*Цель:* снятие напряжения; повышение самооценки и развитие позитивного отношения к себе.

Участники группы стоят в кругу (*или вариант ... «за партией»*).

Участник делает шаг вперед (*или вариант... поднимает руку*), называет свое имя и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, «я умею хорошо танцевать», «я быстро запоминаю стихи».

Остальные по очереди делают то же самое. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!»

***Упражнение «Поднимите руку»***

- Поднимите левую руку те, у кого сегодня хорошее настроение!
- Поднимите правую руку те, у кого настроение сегодня плохое!
- Поднимите обе руки те, у кого случилось, что в один день бывает и хорошее и плохое! настроение
- Поднимите руку те, у кого никогда не было плохого настроения!

Как вы думаете, нормально ли то, что иногда мы бываем в плохом настроении?  
(ответы)

Нормально ли то, что мы иногда злимся? (ответы)

Как мы себя ведем, когда нас что-то разозлило? (ответы) Как можно назвать такое поведение? (ответы)

***Беседа-дискуссия «Что же такое агрессия?»***

*«Жизнь без агрессии».*

Как вы думаете, что такое агрессия? (ответы участников, резюме ведущего) Агрессия – это поведение или действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда другим людям.

Как часто мы ведем себя агрессивно? (ответы)

***Мозговой штурм «Как мы можем преодолевать состояние агрессии»***

Участники по очереди называют приёмы и способы снятия агрессивного состояния. Ведущий записывает на доске все варианты.

Ведущий предлагает разделить все варианты на две части (разрушительные и не разрушительные, опасные и не опасные, и т.п.).

*Обсуждение с детьми.*

Участники дают определение каждому новому «списку» приемов и способов снятия агрессивного состояния.

*Резюме: правильно, нужно учиться контролировать себя!*

### **Упражнение «Выставка»**

*Инструкция:*

Сядьте так, чтобы вам было удобно. Расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза.

Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо.

Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него.

Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации. Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны.

Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства.

Теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Он вас злит....

И ... в ходе разговора с вами он вдруг начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все не увереннее.

Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. Теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация?

Вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца.

Сделайте 3-4 раза глубоких вдохов и выдохов. Откройте глаза».

*Ведущий просит всех (можно хором) произнести свое имя.*

*По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?*

### **Упражнение «Письма гнева»**

*Цель:* изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций, осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

Каждый участник должен подумать о человеке, который вызывает у него злость, неприятие, и написать ему письмо. В письме каждый может открыто и откровенно выразить, все свои негативные чувства, как бы освободиться от них. После написания письма каждый может сделать с ним всё, что ему захочется, уничтожить его любым способом.

*Важно обсудить с членами группы следующее:*

Трудно ли было писать письмо? Всё ли они высказали, или что-то осталось невысказанным? Изменилось ли их состояние после написания письма.

### **Упражнение «Стоп знак»**

Участникам раздаются листочки, на которых предлагается нарисовать для себя «стоп знак», который будет помогать совладать с эмоциями, когда гнев и злость становятся, почти неконтролируемы. Этот знак предлагается положить в кармашек.

Прежде чем перейдешь к действию. Скажи себе «СТОП». Всякий раз, когда захочется ударить или толкнуть кого-либо или проявить активную агрессию, нужно дотронуться до кармашка со знаком «стоп» или представить его.

*Рефлексия.*

### **Упражнение «Незаконченные предложения»**

Участникам предлагается по очереди продолжить предложения:

- Я сегодня узнал что...
- Оказывается, что можно...
- Это занятие помогло мне...
- Самым важным для меня стало...

### **ТЕМА «АГРЕССИЯ ПОД КОНТРОЛЕМ»**

*занятие с элементами тренинга по профилактике агрессивного поведения*

**Цель занятия:** предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения путем использования техник саморегуляции; формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих.

**Задачи:**

- развитие навыков управления своим эмоциональным состоянием;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- накопление психологических знаний о безопасных способах выражения агрессии.

**Методы работы:**

- групповая работа;
- беседа;
- мозговой штурм;
- дискуссия.

**Время поведения:** 45 минут.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 10-11 классов.

**Материально-техническое обеспечение:**

- стулья по количеству участников расставлены по кругу;
- карточки с написанными на них частями фразы – определения агрессии;
- канцелярские принадлежности (цветные или простые карандаши, ручки, бумага формата А4);
- карточки, на которых написаны различные способы снятия агрессивного состояния;
- воздушные шарики красного и зеленого цветов по количеству участников;
- магниты или кнопки.

**План занятия:**

**Вводная часть**

- «Правила работы на занятие»;
- разминка «Готов» или «не готов»;
- упражнение-активатор «Представь себя»;

**Основная часть**

- беседа-обсуждение «Что такое агрессия?»;
- задание «Сложи фразу»;
- упражнение «Рассерженные шарики»;
- упражнение «Лозунг против агрессии»;
- упражнение-активатор «Доброе животное»;
- мозговой штурм «Способы снятия агрессивного состояния»;
- упражнение «Опасные и безопасные способы».

**Рефлексия.**

**Ход занятия**

**«Правила нашего занятия»**

Для того чтобы всем было комфортно, необходимо выработать и принять правила.

1. Выразить свое мнение, начинать речь словом «я» («я считаю...», «я чувствую...», «я думаю...» и т.д.);

2. Внимательно слушать, когда говорят другие;
3. Уважать чужое мнение;
4. Говорить по одному;
5. Нельзя перебивать, шуметь, когда кто-то говорит, оценивать других, критиковать, рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами тренинга

**Разминка: «Готов» или «Не готов»**

Ведущий просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе:

- две ладони смотрят на психолога – «я готов сегодня работать активно»;
- ладони повернуты тыльной стороной к психологу – «я не готов сегодня работать активно»;
- одна ладошка «лицом», а другая тыльной стороной – «я готов работать, но у меня сегодня нет настроения».

**Упражнение-активатор «Представь себя»**

*Цель:* повышение самооценки, развитие позитивного отношения к себе, снятие напряжения посредством использования техник саморегуляции.

Участники группы стоят в кругу (или вариант... «за партией»).

Участник делает шаг вперед (или вариант... поднимает руку), называет свое имя и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, «я умею хорошо танцевать», «я быстро запоминаю стихи»,

Остальные по очереди делают то же самое. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!»

*Основная часть.*

*Беседа «Что такое агрессия?»*

Хочу сделать вам комплимент: у вас очень добрые и удивительно красивые лица. На них не отражается ни плохого настроения, не обнаруживаются грубые черты лица. Из этого не трудно сделать вывод, что вы никогда не злитесь, не обижаетесь. (*реакция*)

*Или все-таки бывает иногда чувство обиды, досады? Случается попасть в неприятные ситуации?*

*А можете припомнить, что вы чувствовали тогда? (возможные ответы... Резюме ведущего: внутри все кипит; кулаки сжимаются так, что белеют костяшки пальцев; зубы стиснуты; вот когда искажается лицо).* Да, именно так наше тело предупреждает нас об «Агрессии».

Достаточно часто можно увидеть, как некоторые ребята дерутся. Каквы думаете, что является причиной драк? (*возможные ответы... Резюме ведущего: вы правы, любая драка является следствием проявления агрессии*).

Так что же такое «Агрессия»? (*на доске*)

Агрессия – это форма поведения, направленная на оскорбление или причинение вреда другому человеку.

**Упражнение «Рассерженные шарики»**

*Цель:* помочь ребенку понять, каким образом в человеке накапливается гнев и как он, вырываясь наружу, может травмировать окружающих, да и самого человека; активизировать сенсорные каналы восприятия, чтобы ребенок мог увидеть, почувствовать, «услышать» раздражение и гнев и тем самым лучше осознать их природу и смысл.

*Материал:* надувные шарики красного и зелёного цвета (на каждого участника).

Давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояниеи агрессивное поведение (действие). *Агрессивное состояние* сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п.

*Агрессивное действие* выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

Что бывает с нами, когда мы выходим из себя и не можем что-то стерпеть

*Ведущий просит помощника надуть красный шарик и завязать его (вызывается помощник-доброволец из группы).*

Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него?

Что случится, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека?

А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? Давайте посмотрим, что произойдет, если человека переполненного раздражением, обидой или гневом задеть?

*Ведущий просит помощника прыгнуть на шарик.*

Что случилось с шариком?

Может ли такой способ выражения гнева быть безопасным?

Почему?

Что вы почувствовали, когда взорвался шарик? *(Если кто-нибудь из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх.)*

Если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека.

Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным? Давайте теперь надуем зелёный шарик, но завязывать его не будем.

*Просит помощника держать шарик крепко в руке и не давать воздуху выходить наружу*

Вы помните, шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева. А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите.

Вы заметили, что шарик уменьшился?

Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?

Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым? Напугал ли кого-нибудь?

Гнев – малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Очень важно научиться проявлять свой гнев. Когда мы выражаем гнев и раздражение, контролируя их, то они могут «выйти» из человека, как воздух из нашего шарика и никому не причинят вреда.

### ***Упражнение «Лозунг против агрессивности»***

На основе выработанного каждым для себя понимания *агрессивности*, каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности. Процесс рисования длится 7 -10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются. Далее участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.

### ***Упражнение-активатор «Доброе животное»***

*Между рядами*

Представьте, что вся наша группа превратилась в одно большое животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. А теперь послушаем, как бьется его большое сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад. Очень важно делать все одновременно.

*Обсуждение*

– Понравилось ли вам животное?

– Хотелось ли нарушить правила игры?

– Можно ли сказать, что все поддерживали друг друга?

### ***Мозговой штурм «Способы снятия агрессивного состояния»***

Участник по очереди называют приёмы и способы снятия агрессивно-го состояния. Ведущий записывает на доске все варианты.

Ведущий предлагает разделить все варианты на две части. Обсуждение сдетьми

Участники дают определение каждому новому «списку» приемов и способов снятия агрессивного состояния.

*Резюме:*

Правильно, нужно учиться контролировать себя!

### **Упражнение «Опасные и безопасные способы выражения агрессии»**

*Цель:* получить знания о безопасных способах разрядки гнева.

*Материал:* поле для составления таблицы «Опасные и безопасные способы выражения агрессии»; карточки со способами выражения агрессии (*раздаточный материал или мозговой штурм*)

ГРУБИТЬ	РИСОВАТЬ
КРИТИКОВАТЬ	ПИСАТЬ РАССКАЗЫ
ССОРИТЬСЯ	СМЕЯТЬСЯ
СТРАДАТЬ	ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ
ОСКОРБЛЯТЬ	КОЛОТИТЬ ПОДУШКУ ИЛИ БОКСЁРСКУЮ ГРУШУ
ВИНИТЬ ДРУГИХ В СВОИХ НЕУДАЧАХ	ПРОСТИТЬ ОБИДУ
УГРОЖАТЬ	ЛЕПИТЬ
ДРАТЬСЯ	ЗАНЯТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ
ОБМАНЫВАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ, ЧТО ВСЁ В ПОРЯДКЕ	ГОВОРИТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ

Сейчас я раздам вам карточки, на которых написаны различные способы выражения агрессии. Ваша задача – определить, какой это способ выражения агрессии опасный или безопасный и поместить свою карточку в соответствующее поле таблицы. Важно, чтобы участники пришли к выводу: *«Управлять своим гневом – значит уметь его правильно выразить, а не искусно прятать».*

*Рефлексия.*

*Цель:* получение обратной связи

*Ведущий просит каждого участника сказать, какие чувства у них вызвало это занятие, что понравилось или, что не понравилось в ходе занятия, подводит итоги занятия.*

### **3.3. Комплекс занятий по профилактике суицидальных наклонностей подростков**

*Цель:* формирование у подростков системы жизненных ценностей, осмысление жизни как главной ценности, профилактика «антивитальных переживаний», где нет еще четкого представления о собственной смерти, а имеется лишь отрицание жизни.

#### **Занятие 1. «Смысл жизни»**

*Тот, кто имеет за чем жить, может вынести любое как.*

Ф. Ницше

*Цель:* помочь подростку заглянуть в себя, осознать себя как личность.

*Задачи:* выявить общие и индивидуальные проблемы подросткового возраста; помочь осознать его особенности, сопоставить свой жизненный опыт с опытом сверстников; помочь сформировать активную жизненную позицию, развить саморефлексию.

*Ход занятия:*

#### **1. Создай свою визитку**

Участникам предлагается оформить свою визитку, написать имя (или как бы они хотели, чтобы их называли на занятиях другие), а также все то, что поможет им лучше раскрыть свой образ.

#### **2. Жизненный девиз**

Ребята должны представить свой жизненный девиз, свой главный принцип жизни. Важно отметить оптимистичные и пессимистичные девизы.

#### **3. Анализ сказки**

Д. Соколов. Сказка о милостивой судьбе

Цвели рядышком два деревца – молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

– Я вырасту высоким и раскидистым, говорило одно. – У меня в ветвях поселятся птицы.

В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и



утренний ветерок. Пройдет время и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!..

– Нет, – говорило другое, – расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке...

И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уже – спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них – то, что было когда-то первым деревцем, – расскажет, как вороны свили на нем гнездо, встроили в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе.

Они достигли своих целей, а вы достигайте своих.

*Вопросы для обсуждения:*

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (*Рост, питание, цветение*)
- Какова судьба человека? (*Рождение, развитие, продолжение рода, смерть*)
- Как хотелось изменить судьбу второе дерево?
- Достигли ли деревья своих целей?
- «Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?»
- Что определяет смысл жизни — судьба или сам человек?
- Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир? Для чего живете вы?

#### *4. Упражнение «Золотая рыбка»*

Ребятам предлагается ответить на вопрос: «О чем бы вы попросили золотую рыбку, чтобы ваша жизнь (судьба) стала интереснее?».

#### *5. Упражнение «Паутина проблем»*

Класс можно разделить на несколько команд, вручив участникам каждой команды ватман и фломастеры.

Каждая команда выбирает свою проблему (возможно с помощью педагога), над которой она будет работать, пишет ее в центре листа ватмана. Затем ведущий спрашивает, почему данная проблема существует. Команды отвечают по очереди, исходя из сути своей проблемы. Все найденные причины записываются на ватмане вокруг проблемы и соединяются стрелочками. В отношении каждой записанной на листе причины ребят следует спросить, почему эта причина возникла. Продолжать построение цепочки причин следует до тех пор, пока не будут сформулированы такие из них, которые зависят от самих учащихся и с которыми ребята могут справиться сами.

Задание выполняется в течение 30–40 минут. По истечении времени каждая команда представляет свою «паутину» проблемы, показывая, что следует предпринять человеку, чтобы избежать неприятностей.

#### *6. Рефлексия*

Ребятам предлагается ответить на вопрос о том, какие мысли возникали по ходу занятия. Мнения могут высказываться по кругу.

#### *7. Домашнее задание*

Учащимся предлагается написать мини-сочинение на тему «Смысл моей жизни» или «Для чего я живу?».

#### *8. Подарок педагога*

Ведущий занятия дарит каждому участнику открытку или пожелание в виде цитаты. Например:

«Тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без представления, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его все были хлеба» (Ф. Достоевский).

«Наша жизнь – путешествие. Идея – путеводитель. Нет путеводителя, и все останавливается, цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

## Занятие 2. «Мужество быть»

*Жизнь – это красноватая искорка в мрачном океане вечности, это единственное мгновение, которое нам не принадлежит.*

И.С. Тургенев

*Цель:* воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

*Задачи:* установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».

*Ход занятия:*

### 1. Приветствие

Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что...»
- «Мне нравится жить, потому что...»
- «Считаю, что смысл жизни в ...»

### 2. Проверка домашнего задания

Учащиеся по очереди зачитывают свои мини-сочинения, ведущий комментирует каждое, демонстрируя преимущества позитивного отношения к жизни и отмечая важность смысла жизни для людей.

### 3. Упражнение «Преодоление»

Обращаясь к участникам, ведущий говорит: «Жизнь – это борьба. Эта формула известна давно, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед людьми серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности».

Участники вспоминают о тех препятствиях, которые им пришлось преодолевать в последнее время. После этого они определяют то, что помогло им побороть эти трудности, по очереди высказываются. Все выслушивают выступающих, педагог обращает внимание участников на способы преодоления препятствий. Затем составляется общий список этих способов под названием «Преодоление». Каждый участник должен в начале упражнения получить лист бумаги, чтобы в конце работы отразить на нем рассмотренный опыт успешного преодоления проблем.

### 4. Игра «Обрыв»

На полу изображаются две параллельные черты на расстоянии больше шага друг от друга, между ними – «обрыв». Все ребята выстраиваются в две шеренги по сторонам изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» по линии и не упасть, используя поддержку группы. Обратит внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли было идти, какие способы использовали, чтобы преодолеть препятствие?
- Как бы себя повели, если бы ситуация оказалась реальной?
- Какое качество нужно проявить для преодоления препятствия?

Педагог: «Человеку может показаться, что в его жизни сложилась безвыходная ситуация. И тогда он проявляет слабость – подчиняется обстоятельствам. Но жизнь требует мужества! И единственная альтернатива слабости – мужество бытия и поиск выхода из ситуации».

### 5. «Мужество быть»

На листочках бумаги ребятам предлагается цветными карандашами отразить ощущения от фразы «Мужество быть», возникающее в их сознании.

### 6. Работа с таблицей

<i>Что входит в понятие «мужество быть»?</i>	<i>Какие качества для этого необходимы?</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Согласие с миром</li><li>• Понимание, что рождение и жизнь – это уникальные</li></ul>	Терпимость, доброта

явления	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стремление к цели</li> <li>• Сила</li> <li>• Выносливость</li> <li>• Способность выходить из любых ситуаций</li> <li>• Смелость не сойти со своего пути</li> </ul>	Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осознание несовершенства мира и общества</li> <li>• Ответственность за свои поступки</li> <li>• Любовь к жизни и к людям</li> <li>• Умение не ждать отдачи от других</li> <li>• Умение выделить самое важное и не страдать по пустякам</li> <li>• Стремление найти свое место, дело</li> <li>• Способность не унывать</li> <li>• Осознание самоценности человеческой жизни</li> </ul>	Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор

*Вопросы:*

- Какие качества у вас уже есть?
- А какие понадобятся в первую очередь?

*7. Рефлексия*

Ребятам предлагается закончить предложение: «Я рад, что...».

*8. Домашнее задание*

Заполнить дома таблицу или написать сочинение «Гроза в моей жизни».

*9. Подарок ведущего*

*Притча о каретном мастере*

Когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов посередине поля. Именно из таких деревьев делал он колеса для экипажа. Оставленные наедине с ветром, они вырастали прочными, способными выдержать любые нагрузки.

Приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы становитесь сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями.

Пусть следующие слова станут вашим жизненным девизом:

*Живя, умей все пережить:*

*Печаль, и радость, и тревогу.*

*(Ф. Тютчев)*

### **Занятие 3. «Я готов к испытаниям»**

*Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай, что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.*

К. Черный

*Цель:* развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

*Задачи:* осмысление своих социальных сторон и качеств, формирование умений конструктивного решения проблем. Развитие творческих способностей и стремления к реализации личностного потенциала.

*Ход занятия:*

*1. Приветствие*

Учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...».

Педагог должен создать атмосферу оптимизма, развивать в детях умение видеть позитивное в окружающем мире, формировать уверенность в том, что из любой сложной ситуации можно найти конструктивный выход.

*2. Проверка домашнего задания*

Обсуждаются сочинения или заполненная таблица, ведущий комментирует ответы учащихся.

*3. Притча о буре*

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!

*Вопросы для обсуждения:*

- Какую роль сыграла буря в этой притче?
- Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»?
- Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. (*Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается – все к лучшему.*)

Педагог показывает, как решается проблема безвыходности, трудного положения в народном творчестве, в художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное – то, как человек к ним относится.

#### 4. Игра «Мяч»

*1-й вариант.* Ребята стоят в кругу, ведущий в центре бросает мяч и формулирует ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч ведущему.

*2-й вариант.* Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если ребенок затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы. Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- имеются проблемы со здоровьем;
- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Педагог должен сделать вывод: не нужно бояться трудностей. У каждого человека всегда есть выбор: делать что-то легкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами.

Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя.

#### 5. Работа с таблицей

<i>Вопросы</i>	<i>Ответы</i>
Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?	
В чем должна заключаться эта помощь?	
Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?	
Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?	

Необходимо обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что ребята нужны многим людям, и окружающие могут оказать им помощь в трудной ситуации.

#### 6. Игра «Чемодан»

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу – только упаковывать нужно не вещи, а необходимые качества.

*Вопросы:*

- Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?

- Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске.

### 7. Рефлексия

Ребятам предлагается заполнить анкету: 1) Хочу сказать, что...

2) Больше всего мне запомнилось... 3) Теперь я...

Мое настроение на всех трех занятиях (опиши или нарисуй).

### 8. Домашнее задание

Учащимся предлагается написать свой жизненный сценарий (на выбор: планы на будущее, биография, автопортрет).

### 9. Подарок педагога

Ведущий раздает ребятам записки с законами общения:

- Будьте внимательным слушателем.
- Проявляйте эмпатию к окружающим.
- Другим людям тоже нужна ваша помощь.
- Улыбайтесь!
- Старайтесь быстро запоминать круг интересов вашего собеседника.
- Заражайте своим оптимизмом других.
- Меньше жалуйтесь...
- Проявляйте побольше юмора!
- Уважайте чужое мнение.
- Демонстрируйте вашему собеседнику психологическую поддержку.
- Чаще пытайтесь понять другого, мысленно встать на его место.

Если вы будете следовать этим законам, то станете интересным и приятным собеседником, и многие люди будут искать дружбы с вами.

## Проблемный тренинг «Умейте ценить жизнь»

*Цель:* профилактика суицидальных наклонностей подростков; формирование у учащихся критического мышления и адекватных представлений о сложности жизненных обстоятельств; обучение поиску верных решений из различных ситуаций.

### Упражнение «Смысл жизни» (Дж. Рейнуотер)

Проводится в форме эссе или введения в образ при условии создания в аудитории соответствующей психологической атмосферы:

«Представьте себя в роли героя фильма, которому осталось жить три года. Вы будете совершенно здоровы все это время... Какова ваша первая реакция на это известие? Начали ли вы сразу строить планы или разозлились, что вам дано так мало времени? Как вы хотели бы прожить эти три года?» Это упражнение помогает остро осознать, что люди действительно хотят делать в этой жизни и как хотят ее прожить. Обсуждение строится вокруг сравнения настоящей жизни и созданного образа, из которого что-то может оказаться полезным.

Можно предложить учащимся ряд советов и некоторые рекомендации по правилам поведения в сложных жизненных ситуациях, вызывающих депрессию и другие негативные эмоциональные состояния:

- если кто-то из ваших друзей и товарищей по классу высказывает суждения о плохой жизни, о неудачливости – поговорите с ним один на один, объясните, что жизнь обязательно изменится в лучшую сторону;
- если вы слышите от товарища фразы типа «надоело все», «брошу всех», «уйду от вас» или вы видите, что ваш друг, товарищ серьезно озабочен, не улыбается, уходит от разговоров – осторожно узнайте, не случилось ли с ним что-либо неприятное;
- если вам стало известно, что друг или товарищ попал в беду (наркотики, денежный долг, ему угрожают), и вы заметили странное поведение – сообщите об этом классному руководителю, социальному педагогу, школьному психологу. Придите к ним вместе, попросите помощи;
- если кто-то из друзей или товарищей ушел из дома, а вы знаете, где он может быть, не скрывайте правду, возможно, ваша честность спасет ему жизнь и здоровье;
- если вы стали свидетелем ситуации, когда кто-то из ваших друзей или знакомых всерьез высказал мысль, что ему не хочется жить, – немедленно любыми способами сообщите об этом взрослым.

*Примечание для педагога:* нецелесообразно использовать в общении с классом диагностические методики для определения риска суицидального поведения. Часто они непродуктивны, так как никто не даст гарантии, что в классе не находится ученик в критическом состоянии.

#### Упражнение «Рецепты улучшения душевного состояния»

Каждый участник группы на отдельном листке или в тетради записывает примеры конкретных случаев того, как люди улучшают свое душевное состояние.

Следует описать способы действий, поступки, ситуации.

Далее каждый рассказывает о том, что у него написано. На большом листе ватмана на доске составляется список советов. Он может пополняться до конца занятия.

#### Упражнение «10 заповедей»

Участников просят придумать 10 заповедей – общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Учитель на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т. д. Все заповеди фиксируются на доске или ватмане.

#### Упражнение «Ранжирование»

Можно не называть тему и сказать о том, что сегодня «Урок желаний». Ученики из анкеты, которая лежит на парте, должны выбрать четыре желания, которые, по их мнению, являются ценными на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке: первым будет значиться самая важная, ниже – менее важная и так, внизу окажется наименее важное желание.

### **АНКЕТА «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»**

ДЕНЬГИ

ОБРАЗОВАНИЕ

ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМАЯ РАБОТА (ДОЛЖНОСТЬ)

СЕМЬЯ

КАРЬЕРА

ЗДОРОВЬЕ

ЖИЗНЬ

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРЕСТИЖНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ПРЕСТИЖНАЯ РАБОТА

СЧАСТЬЕ

Обсуждение: какие жизненные ценности выбрали учащиеся и в какой последовательности расположили. Можно подводить итоги обсуждения на доске и предложить в конце классу самостоятельно сделать выводы: какие ценности оказались на первых местах, доминирующими в выборе? Какие ценности не попали в первые строки и почему?

#### Упражнение «Ценности»

Участникам группы раздаются карточки, где представлен перечень возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;
- благополучная обстановка в стране;
- общественное признание;
- карьера;
- материальный достаток;
- любовь;
- дружба;
- семья;
- Родина;
- удовольствия, развлечения;
- возможность творчества;
- самосовершенствование, образование;
- здоровье;
- жизнь;
- свобода;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремленность.

Затем предлагается выбрать из списка пять самых главных для каждого участника ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент.

После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3–4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

В ходе обсуждения можно подвести группу к выводам: человеческие ценности характеризуются следующими основными признаками:

- 1) общее число ценностей, являющихся достоянием человека, сравнительно невелико;
- 2) все люди обладают одними и теми же ценностями, хотя и в разной степени;
- 3) ценности организованы в системы;
- 4) истоки человеческих ценностей прослеживаются в культуре, обществе и его институтах и личности;
- 5) влияние ценностей прослеживается практически во всех социальных феноменах, заслуживающих изучения.

#### Упражнение «Согласен – не согласен»

Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла классного помещения. Ученикам предлагается выслушать одно из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «согласен» и т. д. Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу. Когда все ученики выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Желаящие высказаться ученики говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все ученики выскажутся по поводу первого утверждения, учитель переходит к следующему.

В конце проводится обсуждение: всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты.

Утверждения для упражнения:

- в этой жизни надо все попробовать;
- жить нужно так, как будто каждый день последний;
- безвыходных ситуаций не бывает;
- личность начинается с рождения;
- в этой жизни все зависит от меня;
- в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые;
- есть ситуации, в которых невозможно найти выход;
- взрослые никогда не смогут понять детей.

#### Проект «Портрет поколения»

Задание выполняется в командах. Участники – это режиссеры и актеры, которым надо снять фильм о современном подростке. В фильме необходимо отразить подростковые проблемы, радости, трудности, ценности, которыми живет современная молодежь (возможные сферы: «Здоровый образ жизни», «Жизненные ценности», «Отцы и дети: проблемы отношений», «Ты и закон», «Наша школьная жизнь», «Будущее и профессия», «Досуг и увлечения», «Юноши и девушки: проблемы взаимоотношений» и др.

За отведенное время нужно найти образ главного героя, выбрать жанр, создать сценарий, придумать название, нарисовать афишу, в которой важно отразить основную идею фильма. Команды готовят небольшой ролик, сценку, которая раскрывает основные моменты сюжета. Когда все команды подготовятся, проводится презентация фильмов.

По окончании презентации «зрители» задают вопросы «режиссерам», проясняют непонятные моменты, на доске или листе ватмана педагог выписывает затронутые в фильме проблемы подрастающего поколения.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**  
**МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №22» Г. СИМФЕРОПОЛЯ**  
**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**  
**ПРАВОНАРУШЕНИЙ, НЕЗАКОННОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ**  
**СРЕДСТВ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, НАРКОМАНИИ,**  
**ЭКСТРЕМИСТСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ, СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**  
**НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ФОРМИРОВАНИЮ У ПОДРАСТАЮЩЕГО**  
**ПОКОЛЕНИЯ УВАЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ КОВСЕМ**  
**НАЦИОНАЛЬНОСТЯМ, ЭТНОСАМ И РЕЛИГИЯМ**  
**НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>I. Мероприятия по профилактике употребления алкоголя, наркотических средств, токсических и психотропных веществ среди несовершеннолетних, а также их родителей</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок исполнения</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
1.1	Организация и проведение семинаров для родителей «Здоровый ребенок - здоровое будущее»	май	Педагог-психолог	
1.2	Организация информирования родителей по вопросам профилактики потребления наркотических средств и психоактивных веществ, о первичных признаках возможного их потребления несовершеннолетними	в течение учебного года	Классные руководители, педагог-психолог	
1.3	Проведение ежегодного анонимного социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, с использованием единой методики	сентябрь – октябрь	Педагог-психолог, социальный педагог	
1.4	Участие в спортивных соревнованиях в рамках программы для подростков «Мир без наркотиков»	май	Заместитель директора по ВР, учителя физкультуры	
1.5	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику употребления алкоголя, наркотических средств, токсических и психотропных веществ среди несовершеннолетних	в течение учебного года	Зам. директора по ВР, Соц. педагог, классные руководители	
1.6	Организация и проведение мероприятий, посвященных Международному дню борьбы с наркоманией (классные часы, беседы, просмотры видеороликов и др.)	март	Классные руководители	
1.7	Организация и проведение Недели Здоровья	апрель	Педагог-организатор	
1.8	Организация и проведение мероприятий, посвященных Всемирному дню памяти жертв СПИДа (тематические классные часы, беседы, акции)	май	Классные руководители	
1.9	Участие в городской акции для обучающихся в летних лагерях дневного пребывания и дневных тематических площадках «Летняя карусель»	июнь	Начальник летнего лагеря дневного пребывания	



1.10	Проведение информационно-разъяснительной работы с обучающимися с привлечением врача-нарколога и др. специалистов	март апрель	Зам. директора по ВР	
<b>II. Мероприятия, направленные на профилактику правонарушений несовершеннолетних</b>				
2.1	Проведение месячника «Всеобуч», рейд «Урок»	сентябрь, февраль	Зам. директора по УВР	
2.2	Проведение месячника правовых знаний	октябрь, апрель	Зам. директора по ВР	
2.3	Участие в семинарах для специалистов системы образования по обмену опытом в реализации лучших практик и программ по командному взаимодействию специалистов службы сопровождения в психолого-педагогическом-медико-социальном сопровождении детей и подростков, испытывающих трудности в обучении, общении, адаптации и развитии	в течение учебного года	Психолог, социальный педагог	
2.4	Участие в семинарах для педагогов общеобразовательных учреждений по вопросам формирования у обучающихся знаний о безопасном поведении человека в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера	в течение учебного года	Администрация	
2.5	Участие в работе городского методического объединения педагогов-психологов	в течение учебного года	Педагог-психолог	
2.6	Участие в работе городского методического объединения социальных педагогов	в течение учебного года	Социальный педагог	
2.7	Организация и проведение тренингов по профилактике зависимого поведения среди старшеклассников МБОУ	январь-май	Педагог-психолог, социальный педагог	
2.8	Реализация мероприятий, направленных на вовлечение обучающихся, склонных к совершению правонарушений в занятия кружках и секциях	в течение учебного года	Учителя-предметники, классные руководители	
2.9	Организация и проведение профилактических мероприятий в образовательных учреждениях по разъяснению уголовной и административной ответственности за совершение противоправных действий.	в течение учебного года	Зам. директора по ВР, соц. педагог	
2.10	Проведение на родительских собраниях (в родительских чатах) разъяснительной работы по вопросам совместной воспитательной работы семьи и школы, по организации досуга обучающихся во внеурочное время и соблюдение правил безопасного поведения в общественных местах	в течение учебного года	Заместитель директора по ВР, классные руководители	
2.11	Участие в городском конкурсе проектов МБОУ на лучшую организацию по правовому просвещению детей и подростков и оказанию содействия в практическом применении ими своих прав, гражданско-правовому образованию	апрель	Заместитель директора по ВР	

	обучающихся, профилактике правонарушений			
2.12	Участие в муниципальном конкурсе «Дорожные приключения»	февраль	Педагог-организатор	
2.13	Участие в городском этапе Всероссийского конкурса «Безопасное колесо»	апрель	педагог-организатор	
2.14	Анализ деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22» г. Симферополя) по организации досуга несовершеннолетних учащихся, склонных к совершению правонарушений.	в течение учебного года	Социальный педагог	
2.15	Использование в образовательном процессе учебно-методических и учебных пособий по безопасному поведению на дорогах, учебных фильмов по вопросам безопасности дорожного движения	постоянно	Заместитель директора по ВР	
<b>III. Мероприятия, направленные на профилактику экстремистских проявлений в молодежной среде и формирование толерантного сознания несовершеннолетних</b>				
3.1	Участие в работе семинаров для педагогов общеобразовательных учреждений по вопросам межкультурной коммуникации, проблемам языковой и социокультурной интеграции обучающихся	в течение учебного года	Заместитель директора по УВР	
3.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на развитие школьной культуры в условиях этнического многообразия	в течение учебного года	Педагог-организатор, классные руководители	
3.3	Контроль выявления в МБОУ членов неформальных молодежных объединений, организация индивидуальной и групповой работы, направленной на снижение уровня проявления шовинизма и дискриминации по этническому, расовому и конфессиональному признакам	в течение учебного года	Классные руководители	
3.4	Организация работы с классными руководителями по профилактике экстремистских проявлений в молодежной среде и патриотического воспитания	в течение учебного года	Руководитель МО классных руководителей	
3.5	Вовлечение обучающихся в созидательные организационные формы воспитательной работы (по Плану воспитательной работы МБОУ)	в течение учебного года	Заместитель директора по ВР	
3.6	Проведение ежегодного социально-психологического тестирования, направленного на выявление скрытого неблагополучия	Сентябрь - ноябрь	Педагог-психолог	
3.7	Участие в мониторинге по проблемам, связанным с проявлениями экстремистской направленности среди несовершеннолетних, и учету профилактической работы образовательных учреждений в этой сфере	Март-апрель	социальный педагог	
3.8	Проведение бесед и классных часов по темам «Неформальные молодежные объединения», «Молодежная субкультура» и др.	в течение учебного года	Классные руководители	
<b>IV. Мероприятия по формированию у подрастающего поколения уважительного</b>				

<b>отношения ко всем национальностям, этносам и религиям</b>				
4.1.	Участие в муниципальной научно-практической конференции «Региональные особенности Крыма проблемы и перспективы развития», посвященной Дню Республики Крым»	январь	Педагог-организатор	
4.2.	Участие в олимпиаде «Основы православной культуры»	В течение учебного года	Учителя истории	
4.3.	Организация благотворительной акции «Белый цветок»	сентябрь	Педагог-организатор	
4.4.	Сотрудничество с учреждениями культуры в рамках программы «Симферополь – культурная столица»	В течение учебного года	Заместитель директора по ВР	
4.5.	Проведение мероприятий по формированию уважительного отношения ко всем национальностям, этносам, конфессиям	По плану воспитательной работы	Заместитель директора по ВР	
<b>V. Мероприятия по реализации дополнительных мер в области психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних по профилактике суицидального поведения</b>				
5.1	Организация и проведение классных часов и бесед с обучающимися по профилактике насилия в семье	В течение учебного года	Классные руководители	
5.2	Размещение на информационном стенде образовательного учреждения и классных уголках номера «Детского телефона доверия»	постоянно	Педагог-психолог	
5.3	Родительские собрания по вопросам оказания психологической помощи несовершеннолетним	В течение учебного года	Классные руководители, педагог-психолог	
5.4	Организация и проведение классных часов и бесед с обучающимися на тему кибербезопасности, в том числе, по вопросам безопасности в социальных сетях	в течение учебного года	Заместитель директора по ВР	
5.5.	Информирование педагогов по вопросам профилактики суицидального поведения детей и подростков	II-полугодие	Педагог-психолог	
5.6	Участие в семинаре «Основные направления работы педагогов-психологов по профилактике суицидального поведения подростков»	1 раз в год	Педагог-психолог	
5.7	Организация и проведение в период летних каникул профильных тематических мероприятий, посвященных вопросам кибербезопасности	Июнь	Начальник летнего лагеря.	

## ЛИТЕРАТУРА

1. Агрессия у детей и подростков / Под ред. Н.М. Платоновой – СПб.: Изд-во «Речь», 2004.
2. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 2000.
3. Басс А.Г. Психология агрессии // Вопросы психологии. – 1997. - №3. – С.60-67.
4. Берон Р. Агрессия. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
5. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004.
6. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд., перераб. – СПб.: Питер, 2006.
7. Долгова А.Г., Агрессия в младшем школьном возрасте. Диагностика и коррекция. – М.: Изд-во «Генезис», 2009 г.
8. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009.
9. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. – М.: Изд-во «Олма-Пресс», 2005.
10. Кэмпбелл Р. Как справиться с гневом ребенка. – М.: Изд-во «Генезис», 1998.
11. Масагутов Р.М. Детская и подростковая агрессия. – Уфа 202.
12. Можгинский Ю. Агрессия у подростков. Эмоциональный и кризисный механизм. – М.: Изд-во «Лань», 2008.
13. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М.: Изд-во «Олма-Пресс», 1996.
14. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации. – Саратов, 2002.
15. Фурманов И. А. Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.: Изд-во «Речь», 2007.
16. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – СПб.: Изд-во «Речь», 1996.

4

# СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

## ВСЕМИРНАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ:

наиболее уязвимой в отношении самоубийства возрастной группой являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет



## ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

являются важными площадками профилактики суицидального поведения среди подростков и молодежи



## КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ МОГУТ НАСТОРОЖИТЬ ПЕДАГОГА



устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадежности, одиночества, безысходности;



резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;



любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым);



прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);



рискованное, самоповреждающее поведение; агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя (ознакомиться с признаками рискованного поведения, агрессивного поведения, аддиктивного поведения Вы можете в соответствующих памятках);



факты ухода из дома.

## СИТУАЦИИ, НАЛИЧИЕ КОТОРЫХ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ТРЕБУЕТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГА



любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка);



Отвержение сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях);



несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;



объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);



случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;



нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);



личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;



ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;



резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).



# 4

## СУИЦИДАЛЬНОЕ, САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В СООТВЕТСТВИИ С НАВИГАТОРОМ ПРОФИЛАКТИКИ

Учитывая, что развитие суицидального, самоповреждающего поведения часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее **ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ** ... ➔

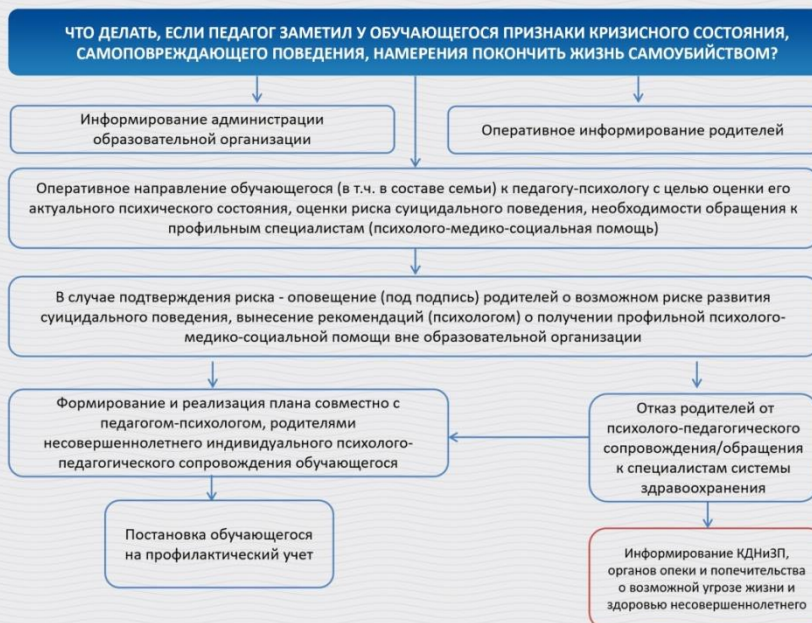


- устойчивое снижение настроения, переживания своей ненужности (бремени для близких людей), одиночества, чувства неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- переживания, описываемые как «невыносимая психическая (душевная) боль», как физическое ощущение «мучительного чувства дискомфорта в груди», часто сопровождаемые отсутствием чувств к близким людям;
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- резкое снижение успеваемости, пропуски школы; сложности концентрации внимания;
- деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль, жалобы на значительные изменения сна и аппетита (бессонница или сонливость, потеря аппетита или неконтролируемое обжорство).

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие одного или двух поведенческих признаков указывает на то, что ребенку нужна помощь специалиста

Если педагог обнаружил у подростка признаки депрессивного состояния, суицидальные мысли, факты нанесения себе физического вреда, необходимо **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** (сохраняя конфиденциальность по отношению к третьим лицам, этические нормы):

- 1) сообщить родителям (законным представителям) ребенка о своих наблюдениях с целью мотивирования семьи на обращение за помощью к профильным специалистам;
- 2) сообщить школьному психологу (при отсутствии – социальному педагогу, заместителю директора по воспитательной работе) о своих наблюдениях с целью (при необходимости) принятия оперативных мер для оказания экстренной помощи обучающемуся;
- 3) сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации, с целью принятия управленческих решений по привлечению специалистов для оказания помощи обучающемуся, а также для составления плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося.



КУДА ЕЩЕ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ПЕДАГОГУ



Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

**8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципалитета/региона

© МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

## Как предупредить появление буллинга в детском коллективе

- 1 Создайте безопасную среду.** Проводите мероприятия, классные часы, которые сформируют ценностное отношение к здоровью и благоприятный психологический климат.
- 2 Примите единые правила в классе.** Обсудите совместно с учениками класса единые правила для всех, которые исключают физическое и психологическое насилие.
- 3 Наблюдайте за учениками в классе.** Оперативно реагируйте на проблемы в классе, пресекайте любые агрессивные действия детей по отношению друг к другу.
- 4 Проявляйте внимательность.** Особо проявляйте внимание к детям непопулярным, изолированным, с особенностями развития и поведения, проявляющими деструктивное лидерство.



**5 Показывайте свою позицию.** Если вы стали свидетелем буллинга, то займите однозначную позицию и дайте оценку травле как общему явлению группы. Скажите ученикам, что вам известно о ситуации и вы не намерены мириться с ней.

**6 Разработайте правила класса.** Совместно обсудите с детьми и примите конструктивные правила общения, пересмотрите уже имеющиеся, это поможет изменить негативную групповую динамику.

**7 Обратитесь за поддержкой к педагогу-психологу.** В процессе консультирования совместно с педагогом-психологом разработайте алгоритм действий, чтобы изменить групповую динамику.

**8 Проинформируйте родителей.** Выстраивайте диалог с родителями учеников, обсуждайте текущие трудности в поведении. Совместно выработайте единую стратегию взаимодействия, предложите консультации специалистов.

**9 Разделяйте и свою ответственность.** Не рассматривайте проблему буллинга только через призму особенностей детей и факторов семейного воспитания.



## ПАМЯТКА

для учителей

# Ваши срочные действия, если школьник проявляет суицидальные признаки

**1** **Сообщите администрации школы.** Оперативно проинформируйте заместителя директора по воспитательной работе о наблюдаемых у ученика признаках суицидального поведения. Оповестите родителей (законных представителей).

**2** **Обратитесь к педагогу-психологу.** Оперативно направьте ученика (в том числе в составе семьи) к педагогу-психологу. Он оценит его актуальное психическое состояние, риск суицидального поведения и определит, необходима ли психолого-медико-социальная помощь.

**3** **Проинформируйте родителей.** Если риск подтвердился, оповестите родителей (под подпись) о возможном развитии суицидального поведения. Рекомендуйте им получить профильную психолого-медико-социальную помощь вне школы.

**4** **Поработайте совместно с классным руководителем.** Сформируйте и реализуйте совместно с педагогом-психологом, классным руководителем и родителями ученика план его психолого-педагогического сопровождения.

**5** **Предпримите профилактические меры.** Предложите классному руководителю определить ученика в группу риска. Наблюдайте за его поведением.

**6** **Сообщите в заинтересованные службы.** Если родители и педагоги отказались от психолого-педагогического сопровождения, сообщите в КДН и ЗП, органы опеки и попечительства о возможной угрозе жизни и здоровью несовершеннолетнего.

# Суицидальное, самоповреждающее поведение

## Главные отличия

Виды поведения, которые относят к аутоагрессии — намеренному причинению себе вреда. Самоповреждение — нанесение себе повреждений, но без цели умереть. Суицидальное поведение — намеренное, осознанное стремление к смерти.

## Причины

- Любая ситуация, которую школьник переживает как обидную, оскорбительную, несправедливую.
- Отвержение или травля со стороны сверстников, несчастная любовь, потеря близкого человека, ссора со значимым сверстником.
- Нестабильная семейная ситуация — развод родителей, конфликты, жестокое обращение.
- Личная неудача на фоне высокой ценности социального успеха.
- Наличие хронических заболеваний.

## Признаки

- Подавленное настроение, депрессия, порезы, закрытость, картинки в соцсетях и записи на суицидальную тематику, участие в соответствующих группах.
- Резкое снижение успеваемости, проваление безразличия к учебе и оценкам.
- Резкие изменения в поведении (стал нервным, не разговаривает с друзьями, потерял интерес к любимому делу).
- Рискованное, агрессивное поведение, употребление ПАВ, алкоголя.
- Школьник раздаривает вещи. Не видит перспектива, пессимистически оценивает свое будущее.

## Действия педагога

- Если вы обнаружили у подопечного признаки депрессивного состояния, суицидальные мысли, факты нанесения себе физического вреда, незамедлительно (сохраняя конфиденциальность) сообщите о своих наблюдениях:
- родителям (законным представителям) — чтобы мотивировать их обратиться к специалистам;
  - школьному педагогу-психологу, социальному педагогу, замдиректора по воспитательной работе — чтобы оказать экстренную помощь ученику;
  - администрации школы — чтобы привлечь специалистов, которые окажут помощь ученику, а также составят план психолого-педагогического сопровождения.