

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 115 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Самара»**

«РАССМОТРЕНО»

Центром методического
объединения «Развитие»
Проткол № 8
от «21» мая 2021 г.
Председатель ЦМО


Г.В. Трифонова

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогическим советом
школы-интерната № 115
Протокол № 8
от «21» мая 2021 г.

**АВТОРСКАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

по предупреждению суицидального поведения
у подростков с интеллектуальной недостаточностью

«МОЙ ПУТЬ»

Форма организации: тренинг

Направление: социальное

Срок реализации: 1 год

Программа разработана: Трифоновой Галиной Витальевной, педагогом-психологом высшей квалификационной категории ГБОУ школы-интерната №115 г.о. Самара

г.о. Самара

2021 год

Данная программа рекомендована педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям и воспитателям для организации психопрофилактической и воспитательной работы по предупреждению суицидальных попыток среди подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Аннотация программы

Актуальность программы связана с ростом числа суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Особую остроту приобретает проблема детских суицидов для лиц с интеллектуальной недостаточностью. Попытки суицида являются следствием нарушения эмоционального контакта с окружающим миром и взаимодействия в нем.

Необходимо отметить тот факт, что подростки с интеллектуальной недостаточностью более подвержены влиянию общества, они более импульсивны и агрессивны и в момент трудной ситуации им сложно прийти к правильному решению. Такие дети, с трудом способны понять целесообразность своих поступков и предвидеть их последствия. Они имеют низкий уровень саморегуляции поведения и деятельности, что в свою очередь приводит к непродуктивной (защитной) адаптации к жизни. Поэтому, вовремя оказанная психолого-педагогическая помощь, подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогла бы избежать трагедий.

Все вышеизложенное говорит об актуальности и практической значимости разработки программы, предназначенной для организации

профилактической работы по предупреждению суицидального поведения среди подростков с интеллектуальной недостаточностью, т.к. особенно дети с нарушениями развития интеллекта относятся к категории стрессонеустойчивых.

Ключевые слова: покушение на самоубийство, социализация, социальная среда, суицид, самоубийство, аутоагрессия, суицидальная попытка, суицидальное поведение, суицидальные замыслы, суицидальный риск, суицидент, толерантность.

Паспорт Программы

Название Программы	Профилактическая психолого-педагогическая программа «Мой путь» по предупреждению суицидального поведения у подростков с интеллектуальной недостаточностью.
Разработчик Программы	Педагог-психолог Трифонова Галина Витальевна.
Цель Программы	Создание условий для предупреждения суицидальных проявлений в поведении подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать социальную и личностную компетентности обучающихся с нарушением интеллекта. 2. Совершенствовать навыки саморегуляции эмоционального состояния подростков с умственной отсталостью. 3. Формировать у подростков позитивный образ собственного «Я», признавать уникальность и неповторимость собственной личности и других людей. 4. Повышать психолого-педагогическую культуру родителей, усилить воспитательный потенциал семьи. 5. Осуществлять сетевое взаимодействие с ПМПК и психологическими службами города и области
Основания для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ✓ Федеральный закон от 24.06.99 N 120-ФЗ (ред. от 03.12.2011 г.) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»; ✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; ✓ Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 г. № 2098-р «Об утверждении комплекса мер до 2020 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»; ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); ✓ Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков»; ✓ Распоряжение правительства Самарской области от 11 июня 2020 года N 300-р «Об утверждении Комплекса мер на 2020 год по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних в Самарской области»; ✓ Устав школы-интерната №115 г.о. Самара.
Сроки реализации Программы	2021-2022 учебный год.
Ожидаемые результаты Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наличие эффективной модели сетевого взаимодействия психологической службы и воспитательной работы школы-интерната с ПМПК и психологическими

	<p>службами города и области, направленной на профилактику суицидального поведения подростков с нарушением интеллекта.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Внедрение в коррекционно-воспитательный процесс современных образовательных технологий по диагностике и профилактике суицидального поведения и коррекции кризисных состояний подростков с умственной отсталостью. 3. Снижение уровня личностной тревожности у 70% подростков - участников группы. 4. Наличие навыков саморегуляции у 85% участников группы. 5. Наличие адекватных представлений о собственных возможностях у 85% подростков, участвующих в реализации Программы. 6. Наличие продуктивного взаимодействия с окружающими людьми в разных социальных средах у 85% подростков – участников группы. 7. Осознание способов достижения поставленных жизненных целей, своего места в мире у 85% подростков, участвующих в реализации Программы. 8. Оптимизация детско-родительских отношений в 90% семей участников группы. 9. Повышение уровня правовой грамотности у 90% родителей (законных представителей) участников группы. 10. Повышение уровня педагогической грамотности у 90% родителей (законных представителей) участников группы. 11. Снижение количества социально запущенных подростков и неблагополучных семей, состоящих на учете в школе на 5%. 12. Повышение уровня педагогической грамотности у 100% педагогов участников группы.
Механизм реализации Программы	<p>Программа реализуется через комплекс мероприятий, осуществляемого на основе сетевого взаимодействия психологической службы и воспитательной работы школы-интерната с ПМПК и психологическими службами города и области, направленный на профилактику суицидального поведения подростков с умственной отсталостью, входящих в «группу риска».</p>
Контроль за исполнением реализации Программы	<p>Контроль за исполнением Программы осуществляет замдиректора по воспитательной работе на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ мониторинга реализации программных мероприятий; ✓ отчета о реализации Программы.

Содержание программы

Пояснительная записка.....	7
Характеристика Программы с учетом особенностей его освоения обучающимися с интеллектуальными нарушениями.....	12
Место Программы в учебном плане ГБОУ школы-интерната №115.....	16
Личностные результаты освоения Программы.....	16
Содержание программы.....	17
Тематическое планирование	20
Организационный раздел.....	24
Приложение.....	29
Приложение 1.....	29
Приложение 2.....	31
Приложение 3.....	41

Пояснительная записка

По данным детского фонда Организации Объединенных Наций за последние годы увеличилось количество суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки детского суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения подростком отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогла бы избежать трагедий. В связи с этим одно из приоритетных направлений воспитательной работы и психологической службы школы-интерната является сохранение и укрепление психологического здоровья подростков с интеллектуальной недостаточностью.

Ежегодно в школе-интернате ведется «банк данных» по мониторингу, который позволяет выявлять обучающихся «группы риска». Систематически отслеживаются такие критерии, как:

1 - социальное неблагополучие семьи:

- полная малообеспеченная семья;
- неполная малообеспеченная семья;
- один из родителей злоупотребляет алкоголем;
- родители злоупотребляют алкоголем;
- недостаточный контроль родителей;
- наличие психических заболеваний у родителей;

2 - проявление отклонений в поведении обучающихся:

- вымогательство;
- токсикомания;

- курение;
- употребление алкоголя;
- бродяжничество;
- совершение кражи;
- уклонение от учёбы;
- конфликты с детьми;
- конфликты с педагогами;
- конфликты с родителями;
- наличие агрессивных проявлений.

Все это, вместе взятое, в значительной степени объясняет большую частоту возникновения у детей и подростков с нарушением интеллекта – эмоционального дискомфорта, стресса.

Учитывая особенности личности обучающегося с умственной отсталостью, обусловленные этиопатогенезом, мы можем утверждать, что уровень его психологического здоровья низкий. Все это подчёркивает необходимость разработки профилактической программы, направленной на предупреждение эмоциональных срывов и внутриличностных конфликтов у подростков с интеллектуальным недоразвитием. Таким образом, нами разработана профилактическая психолого-педагогическая программа «Мой путь» (далее - Программа) по предупреждению суицидального поведения у подростков с интеллектуальной недостаточностью.

Цель Программы - создание условий для предупреждения суицидальных проявлений в поведении подростков с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель данной Программы тесно пересекается с одной из главных задач Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия» [13, с.8].

Задачи:

1. Развивать социальную и личностную компетентности обучающихся с нарушением интеллекта.
2. Совершенствовать навыки саморегуляции эмоционального состояния подростков с умственной отсталостью.
3. Формировать у подростков позитивный образ собственного «Я», признавать уникальность и неповторимость собственной личности и других людей.
4. Повышать психолого-педагогическую культуру родителей, усилить воспитательный потенциал семьи.
5. Осуществлять сетевое взаимодействие с ПМПК и психологическими службами города и области.

Для достижения цели и решения задач Программы необходимо комплексно строить профилактическую работу в четырех направлениях (блоках):

- 1 - психопрофилактическая и воспитательная работа с подростками с интеллектуальной недостаточностью;
- 2 - профилактическая и просветительская работа с родителями (законными представителями);
- 3 - просветительская работа с педагогами;
- 4 – межведомственное взаимодействие с ПМПК и психологическими службами города и области.

Практическая значимость Программы состоит в сохранении и укреплении психологического здоровья обучающихся с интеллектуальной недостаточностью, развитии их навыков стрессоустойчивости. *Социальная значимость* Программы заключается в оптимизации межличностных отношений обучающегося с умственной отсталостью в группе подростков и кругу семьи.

Практическая новизна Программы состоит в создании единой модели процесса сохранения и укрепления психологического здоровья подростков с

нарушением интеллекта, реализуемой на основе сетевого взаимодействия психологической службы и воспитательной работы школы-интерната с ПМПК и психологическими службами города и области и направленной на профилактику суицидального поведения подростков с умственной отсталостью, входящих в «группу риска». Данный факт отражен в назначении Программы, ее задачах и содержании.

Участники программы: подростки 7 – 9-х классов с интеллектуальными нарушениями, педагоги, родители (законные представители) обучающихся, представители ПМПК и психологических служб города и области.

Неблагоприятным считается тот факт, что риску суицида особенно подвержены подростки с определенными психологическими особенностями:

- эмоционально-неустойчивые, ранимые;
- быстро теряющиеся в трудных ситуациях;
- негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны, они неспособные к компромиссам;);
- склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности, заикленности на эмоциональной проблеме;
- пессимистичные;
- замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Работа с родителями направлена на укрепление эмоциональных связей в семье, обогащение и оптимизацию детско-родительских отношений. Родители получают практические советы и рекомендации по актуальным темам воспитания подростков, отрабатывают приемы построения продуктивного взаимодействия с ними.

В основу деятельности родителей (законных представителей) и педагогов взяты партнерские отношения, которые в полной мере обеспечат

развитии личности подростка с умственной отсталостью, его способностей и формировании нравственных жизненных ориентиров.

Сетевое взаимодействие психологической службы школы-интерната со структурными элементами ПМПК и психологическими службами города и области обеспечит достижение требуемого результата в профилактической работе по коррекции имеющихся дезадаптивных установок и кризисных состояний обучающихся с нарушениями развития.

Таким образом, комплексная работа окажет эффективное влияние на достижение цели Программы по психопрофилактике суицидальных проявлений в поведении подростков с интеллектуальной недостаточностью.

При составлении Программы были использованы следующие *нормативно-правовые и методические документы*:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон от 24.06.99 N 120-ФЗ (ред. от 03.12.2011 г.) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- ✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 г. № 2098-р «Об утверждении комплекса мер до 2020 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- ✓ Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков»;
- ✓ Распоряжение правительства Самарской области от 11 июня 2020 года N 300-р «Об утверждении Комплекса мер на 2020 год по

совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних в Самарской области»;

- ✓ Устав ГБОУ школы-интерната №115 г.о. Самара.

Методологическим обоснованием Программы является концепция психологического здоровья И.В. Дубровиной развития личности в условиях определенного образовательного пространства. Согласно данной концепции психологическое здоровье – это совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации [5]. В основу Программы также взяты работы О.В. Хухлаевой, М.А. Панфиловой, Е.А. Алябьевой, И.В. Вачкова.

Особенность Программы заключается в том, что она может реализовываться в работе с обучающимися с задержкой психического развития церебрально-органического генеза.

Характеристика Программы с учетом особенностей ее усвоения обучающимися с интеллектуальными нарушениями

Данная Программа относится к категории профилактических психолого-педагогических (воспитательных) программ и направлена на социально-личностное развитие и социальную адаптацию подростков с нарушением интеллекта.

Специфика нарушений психологического здоровья у умственно отсталых детей обусловлена тотальным недоразвитием высших корковых функций. Особенности познавательной деятельности умственно отсталых подростков характеризуются недифференцированностью процессов восприятия и внимания, низким уровнем развития мыслительных операций, памяти. Развитие произвольности познавательных процессов связано с большими трудностями.

Недостатки речевого развития умственно отсталых подростков носят комплексный и системный характер, характеризуясь нарушением всех сторон речи, выраженными трудностями порождения речевого высказывания.

Нарушение устной речи заключается в бедности пассивного и активного словарей, замедленностью и невыразительностью речи.

Процесс восприятия часто ограничен полемками различных анализаторов, но даже при хороших зрении и слухе восприятие внешних впечатлений затрудняется из-за недостаточности активного внимания. Нарушения памяти обусловлены неспособностью удерживать воспринятые образы и связывать их с прошлым опытом. Наряду с явной недостаточностью смысловой памяти иногда наблюдается хорошая изолированная память на имена, числа, даты, мелодии.

Вследствие недоразвития познавательных процессов отмечаются затруднения обобщать впечатления прошлого и настоящего, делать из них выводы и таким образом приобретать опыт, новые знания и понятия. Запас знаний всегда ограничен. У умственно отсталых подростков слабо выражена склонность к фантазированию, так как они не могут создавать новые образы из материала старых представлений.

Наиболее же существенным нарушением психической деятельности этих подростков является недостаточность критического отношения к себе и ситуации, неспособность понять целесообразность своих поступков и предвидеть их последствия, негативное отношение к замечаниям.

Общим характерным признаком для эмоционально-волевой сферы подростков с интеллектуальной недостаточностью является преобладание не столько тонких дифференцированных эмоций, сколько аффектов. Эмоциональные переживания ограничены интересами, имеющими к ним непосредственное отношение. Бедность волевых функций проявляется в своеобразном сочетании внушаемости, импульсивности, пассивной подчиняемости, податливости манипуляциям и упрямства.

Недоразвитие познавательных процессов и несовершенство эмоционально-волевой сферы обостряются в пубертатном периоде, и в результате у подростков с умственной отсталостью часто наблюдаются увеличение количества страхов, тревог и другие временные ухудшения их

психического состояния [6].

Программа развивает способность подростка с нарушением интеллекта самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. Программа включает большое количество заданий, игр и упражнений психологического характера, которые способствуют усвоению правил культуры общения, обучают навыкам конструктивного решения конфликтных ситуаций и способам предупреждения и снятия эмоциональной напряженности.

Учитывая интеллектуальные особенности обучающихся школы-интерната, во избежание акцентирования тем «суицида» и «суицидальных поведенческих предпосылок», достаточным является проведение двух занятий в месяц (октябрь - апрель), без употребления слова «суицид», «суицидальные проявления» и т.д. Это обусловлено тем, что большая часть подростков с нарушением интеллекта с трудом воспринимает сложность основной темы Программы. Тем не менее, учитывая основное положение Л.С. Выготского «Об единстве аффекта и интеллекта», применение современных образовательных технологий, в первую очередь информационно-коммуникативных технологий, деятельностный и личностно-ориентированный подходы, позволит затронуть эмоциональную составляющую личности подростка с умственной отсталостью и дать ему возможность понять необходимость преодоления стрессовых ситуаций для поддержания своего психологического здоровья.

Информационно-коммуникативные технологии позволяют учесть наглядный характер мышления подростков с умственной отсталостью, более подробно рассмотреть проблему. Деятельностный подход, реализуемый в играх и упражнениях, даст возможность смоделировать и отработать необходимые поведенческие навыки умственно отсталому школьнику в различных социальных ситуациях. Личностно-ориентированный подход, один из основных подходов коррекционной педагогики и специальной психологии, позволяет адаптировать психологический материал с учетом

структуры нарушенного развития обучающегося для оптимального его восприятия и усвоения.

Мероприятия программы реализуются в *интерактивных формах*:

- ❖ информационные презентации. Презентации направлены на актуализацию, обобщение и систематизацию знаний старшеклассников с умственной отсталостью по проблеме суицида, а также на более эффективное обеспечение наглядного восприятия психологического материала;
- ❖ просмотр и анализ социальных видеороликов. Такой вид деятельности способствует пониманию проблемы и тех причинно-следственных связей, которые ее образуют;
- ❖ практикум с элементами тренинга, построенный на основе деятельностного подхода, позволяет подростку с интеллектуальным недоразвитием отработать правильные модели поведения и найти более оптимальные в будущем;
- ❖ акция. В настоящее время такой метод воспитательной работы широко применяется в процессе обогащения нравственного и социально-личностного опыта обучающегося с ограниченными возможностями здоровья;
- ❖ круглые столы по обсуждению фильмов, статей, коллизий. Такой вид деятельности способствует культуре общения подростков, воспитывает уважительное отношение к мнению других людей, развивают познавательные процессы, дают возможность получить новое знание;
- ❖ ролевые игры и моделирование ситуаций по решению трудных жизненных проблем, конфликтов в семье, школе, личной жизни. Эти виды работы обогащают личностную сферу подростков с нарушением интеллекта, развивают навыки саморегуляции и способствуют развитию тех индивидуальных жизненных компетенций, в которых в настоящий момент старшеклассник испытывает потребность;
- ❖ психогимнастика. Психогимнастика совершенствует и обогащает

эмоциональную сферу подростков с интеллектуальным недоразвитием.

Мероприятия имеют психопрофилактическую и коррекционно-воспитательскую направленность на эмоционально-волевую и коммуникативную сферы подростков с интеллектуальной недостаточностью. Психопрофилактическая работа заключается в стимуляции и фиксации ощущений и осознания подростком себя как положительного субъекта социума.

Место Программы в учебном плане ГБОУ школы-интерната №115

Программа является составной частью психолого-педагогического сопровождения обучающихся с нарушением интеллекта и реализуется во внеурочной деятельности. Направление: социально-личностное.

Всего: 15 мероприятий с обучающимися (диагностика, занятия, акции), из них 11 занятий проводит педагог-психолог (см. Приложение 3).

Продолжительность мероприятия определяется его содержанием: 40 - 60 минут.

Личностные результаты освоения Программы подростками с умственной отсталостью

Личностные результаты Программы включают овладение группой обучающихся 7 – 9-х классов с умственной отсталостью социально-личностными (жизненными) компетенциями, необходимыми для сохранения и укрепления собственного психологического здоровья и обеспечивающими становление социальных отношений подростков в различных средах.

1. Снижение уровня личностной тревожности у 70% подростков - участников группы.
2. Наличие навыков саморегуляции у 85% участников группы.
3. Наличие адекватных представлений о собственных возможностях у 85% подростков, участвующих в реализации Программы.
4. Наличие продуктивного взаимодействия с окружающими людьми в разных социальных средах у 85% подростков – участников группы.

5. Осознание способов достижения поставленных жизненных целей, своего места в мире у 85% подростков, участвующих в реализации Программы.

Для оценки достижений личностных результатов используются следующие диагностические методики:

- ❖ методика «Лесенка». Автор Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска) (https://studme.org/193117/psihologiya/metodika_dembo_rubinshteyn_izmeneniya_samoosenki);
- ❖ методика «Несуществующее животное». Автор М. Друкаревич (<https://www.b17.ru/blog/93886/>);
- ❖ методика «Кинетический рисунок семьи». Автор Р. Бернс, С. Кауфман (<https://psylist.net/promet/00002.htm>);
- ❖ опросник суицидального риска. Модификация Т.Н. Разуваевой (<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/11/23/oprosnik-suitsidalnogo-riska-modifikatsiya-t-n-razuvaevoy>).

Формы контроля эффективности – это проведение диагностических процедур вначале работы по Программе и по её окончании.

Содержание Программы

1 блок. Психопрофилактическая и воспитательная работа с подростками с интеллектуальной недостаточностью.

№	Задача	Форма работы	Предполагаемый результат	Ответственный
1.	Выявить социально дезадаптированных подростков с повышенным фактором девиантности	Наблюдение, беседа, анкетирование	Список обучающихся	Классный руководитель, воспитатель
2.	Провести углубленную социально-психологическую диагностику	Тесты, наблюдение, беседа, анализ социальной среды развития	Результаты обследования. Список подростков «группы риска»	Социальный педагог, педагог-психолог

3.	Развивать социальную и личностную компетенции обучающихся с нарушением интеллекта	Занятия по развитию навыков общения	Снижение уровня агрессивных проявлений и конфликтности у 85% участников группы	Педагог-психолог, классные руководители, воспитатели
		Общешкольная акция «Подари улыбку другу!»	Презентация «Давайте улыбаться!», Школьная выставка плакатов	Социальный педагог, воспитатели 7 – 9 классов.
		Общешкольная акция «Как прекрасен этот мир!»	Презентация «Как прекрасен этот мир». Школьная выставка рисунков	Социальный педагог, классные руководители 7 – 9 классов.
4.	Совершенствовать навыки саморегуляции эмоционального состояния подростков с умственной отсталостью	Занятия по снижению уровня тревожности и выхода из стрессовых ситуаций	Снижение уровня тревожности у 70% участников группы. Владение навыками релаксации у 85% участников группы	Педагог-психолог
5.	Формировать у подростков позитивный образ собственного «Я»	Занятия по формированию позитивного образа «Я»	Наличие устойчивого положительного самовосприятия у 85% участников группы	Педагог-психолог
6.	Повышать уровень знаний о здоровом образе жизни	Занятия спортивно-оздоровительного характера. Веселые старты.	Наличие ценностной установки на здоровый образ жизни у 85% подростков участников группы	Учитель физкультуры
7.	Мониторинг результата психопрофилактической и воспитательной работа с подростками с интеллектуальной недостаточностью	Тесты, анализ детских работ, беседа	Аналитическая справка	Педагог-психолог, социальный педагог

2 блок. Профилактическая и просветительская работа с родителями (законными представителями).

№	Задача	Форма работы	Предполагаемый	Ответственный
---	--------	--------------	----------------	---------------

			результат	
1.	Выявить семьи, находящиеся в социально опасном положении	Анкетирование	Банк данных семей, находящихся в социально опасном положении	Социальный педагог, класный руководитель
2.	Научить родителей (законных представителей) использовать ресурсы семьи для оптимизации детско-родительских отношений	Тренинги, семинары-практикумы, презентации	Оптимизация детско-родительских отношений в 90% семей участников группы	Педагог-психолог
3.	Научить родителей (законных представителей) использовать социальное окружение для восстановления детско-родительских отношений	Семинары-практикумы, родительские собрания	Повышение уровня правовой грамотности у 90% родителей (законных представителей) участников группы	Социальные педагог
4.	Консультировать родителей по вопросам социальной дезадаптации подростков с нарушением интеллекта	Консультации	Повышение уровня педагогической грамотности у 90% родителей (законных представителей) участников группы	Педагог-психолог, социальный педагог
5.	Мониторинг результатов работы с семьей подростка с умственной отсталостью и ее запросов	Анкетирование	Снижение количества социально запущенных подростков и неблагополучных семей, состоящих на учете в школе на 5%	Педагог-психолог, социальный педагог

3 блок. Просветительская работа с педагогами.

№	Задача	Форма работы	Предполагаемый результат	Ответственный
1.	Осуществлять сотрудничества со службами психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних	Семинары-практикумы. Разработка информационных бюллетеней	Договор о сотрудничестве. Взаимопосещение мероприятий	Директор, замдиректора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный

	по профилактике суицидального поведения детей и подростков			педагог
2.	Осуществлять подготовку педагогов по вопросам профилактики суицидального поведения и укрепления психологического здоровья подростков с интеллектуальной недостаточностью	Семинары-практикумы. Семинары-тренинги	Повышение уровня педагогической грамотности у 100% педагогов участников группы	Педагог-психолог, социальный педагог
3.	Мониторинг результатов работы с педагогами и их запросов	Анкетирование	Аналитическая справка	Педагог-психолог, социальный педагог

4 блок. Межведомственное взаимодействие с ПМПК и психологическими службами города и области.

№	Задача	Форма работы	Предполагаемый результат	Ответственный
1.	Изучение нормативно-правовой базы.	Анализ документов.	Методические рекомендации. Оказание первой помощи подростку, совершившего суицидальный поступок	Директор, замдиректора по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог, врач, педагоги школы
2.	Заключение договоров с ПМПК и психологическими службами города и области	Составление договоров	Договоры с ПМПК, ГБУ ДПО СО РСЦ, МБУ ДО Центр «Помощь»	Директор, председатель ППк

Тематическое планирование

Тематическое планирование 1 блока

№	Название мероприятия	Основные виды деятельности обучающегося	Ответственный
<i>1. Диагностическое занятие</i>			
1.1.	Диагностическое занятие	Рисование, выполнение тестовых заданий, участие в беседе. Обсуждение и принятие правил. Упражнение «Пожелание»	Педагог-психолог
<i>2. Занятия по развитию навыков общения</i>			
2.1.	Общение в жизни человека	Упражнение «Привет, это Я». Игра «Поменяйтесь местами».	Педагог-психолог

		<p>Просмотр и анализ социального ролика «Живое общение».</p> <p>Беседа на тему «Общение».</p> <p>Упражнение «Пословица – формула решения проблем».</p> <p>Упражнение «Мне приятно общаться с тобой, потому что...»</p> <p>Рефлексия занятия.</p>	
2.2.	Как сделать так, чтобы тебя поняли без слов	<p>Участие в диалоге «общение без слов».</p> <p>Выполнение упражнений на развитие невербальных средств общения: «Что я люблю делать...», «Через стекло», «Мой подарок тебе».</p> <p>Рефлексия</p>	
2.3.	Ошибки общения	<p>Игра «Хвасталки».</p> <p>Просмотр и анализ социального ролика «внешность не главное».</p> <p>Участие в беседе «Неверные средства общения».</p> <p>Выполнение упражнений: «сидящий и стоящий», «Спиной друг к другу».</p> <p>Игра «Улыбка».</p> <p>Рефлексия</p>	
2.4.	Почему люди ссорятся, или из конфликта без потерь	<p>Игра «И снова здравствуйте</p> <p>Участие в диалоге на тему «Конфликт».</p> <p>Просмотр и анализ социальных роликов «Конфликты и выходы из них».</p> <p>Выполнение и анализ упражнения «Полцарства для принцессы».</p> <p>Выполнение упражнений на снижение агрессии: «Разожми кулак», «Да - нет».</p> <p>Проигрывание правил выхода из конфликтов. Решение педагогических ситуаций.</p> <p>Упражнение «Мне приятно общаться с тобой, потому что...».</p> <p>Рефлексия</p>	
2.5.	Наши сходства и различия (совместно с родителями)	<p>Участие в беседе «Наши сходства и различия».</p> <p>Просмотр и анализ социальных роликов «Взаимоотношения подростка с родителями».</p> <p>Выполнение упражнения «Наши сходства и различия...».</p> <p>Рисование в парах.</p> <p>Упражнение «Пожелание».</p> <p>Рефлексия</p>	
<i>3. Занятия по развитию навыков саморегуляции</i>			

3.1.	Упражнения на снятие нервного напряжения и тревожности	Игра «Хвасталки». Выполнение упражнения «Дружные хлопки». Участие в беседе на тему «Усталость». Работа в команде. Составление памятки «Как избавиться подростку от усталости?» Выполнение упражнений на снятие зажимов и усталости. Игра «Аплодисменты по кругу». Рефлексия	Педагог-психолог
3.2.	Неприятность эту мы переживем!	Упражнение «Цвет моего настроения». Просмотр и анализ социального ролика «Способы преодоления стресса». Участие в диалоге на тему «Способы саморегуляции». Выполнение упражнений: «Вспомни неприятное», «Вспомни неприятное и расслабься», «Погода», «Пушинка», «Ровное дыхание», «Пожелание». Рефлексия	
<i>4. Я - позитивный</i>			
4.1.	Мои положительные качества	Игра «Комплимент себе любимому». Беседа на тему «Мои положительные качества». Выполнение упражнений «Посмотри на хорошего человека», «Роль», «Мой портрет в лучах солнца». «Я заканчиваю занятие с ... настроением, потому что...». Рефлексия	Педагог-психолог
4.2.	Я знаю: будет лучше	Игра «Комплимент другу». Просмотр и анализ социального ролика «Здоровый образ жизни». Выполнение упражнений: «Я подарок для человечества, так как я...», «Твое будущее через 10 лет». Рисование «Мое светлое будущее». Выполнение упражнения «Я хочу быть ..., потому что ...». Рефлексия	
<i>5. Общешкольные акции</i>			
5.1.	Общешкольная акции «Подари улыбку другу!»	Презентация «Давайте улыбаться!» Рисование плакатов. Школьная выставка плакатов. Подведение итогов акции	Социальный педагог, воспитатели 7 – 9 классов.
5.2.	Общешкольная акция	Презентация «Как прекрасен этот	Социальный

	«Как прекрасен этот мир!»	мир». Рисование рисунков. Школьная выставка рисунков. Подведение итогов акции	педагог, классные руководители 7 – 9 классов.
5.3.	Общешкольная акция «Скажи, о чем молчишь!»	Рисование рисунков. Школьная выставка рисунков и сочинений. Подведение итогов акции	Педагог-организатор, воспитатели
5.4.	Спортивные соревнования	Игра «Веселые старты». Подведение итогов соревнований. Награждение	Педагог-организатор, учитель физкультуры
<i>6. Диагностическое занятие</i>			
6.1.	Диагностическое занятие	Рисование, выполнение тестовых заданий, участие в беседе. Упражнение «Я могу...»	Педагог-психолог

Тематическое планирование 2 блока

№	Название мероприятия	Содержание работы	Ответственный
1.	Родительское собрание. Психолого-педагогические особенностей подростков	Доклад. Презентация. Обсуждение. Ответы на вопросы	Педагог-психолог. Классные руководители
2.	Семинар-практикум. Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях	Презентация. Обсуждение. Решение педагогических ситуаций. Разработка памяток для родителей.	Педагог-психолог. Социальный педагог
3.	Семинар-тренинг. Родители меня не понимают или как услышать подростка	Обсуждение проблем взаимоотношений родителей и детей-подростков. Установление причин проблем взаимодействия между подростками и их родителями. Мозговой штурм по их преодолению. Решение педагогических ситуаций.	Педагог-психолог. Социальный педагог
4.	Тренинг. Серьезный мир несерьезных подростков	Создание образа современного подростка. Анализ проблем жизни современного подростка, возможность их преодоления. Анализ трудностей самоопределения современных подростков. Рефлексия	Педагог-психолог
5.	Родительское собрание. Понять и принять	Доклад. Презентация. Обсуждение. Ответы на вопросы. Решение педагогических ситуаций.	Социальный педагог, классные руководители 7 –

		Рефлексия	9 классов
6.	Круглый стол. Традиции нашей семьи	Чтение и анализ рассказов «Мои семейные традиции». Рассказы о своих семейных традициях. Беседа (Зачем нужны традиции? За и против традиций). Рефлексия	Социальный педагог, классные руководители 7 – 9 классов

Тематическое планирование 3 блока

№	Название мероприятия	Содержание работы	Ответственный
1.	Семинар-практикум. Типы современной семьи, стили воспитания	Доклад. Презентация. Решение и анализ педагогических ситуаций	Педагог-психолог
2.	Обновление банка данных о семьях «группы риска»	Анкетирование родителей. Посещение семей.	Социальный педагог, классные руководители 7 – 9 классов
3.	Семинар-практикум. Скрининг-диагностика.	Презентация «Психологические «маркеры» суицидного поведения детской личности». Анализ презентации. Памятки	Педагог-психолог
4.	Семинар-практикум. Уровни риска и критерии оценки для раннего выявления жестокого обращения с детьми	Презентация «Уровни риска и критерии оценки для раннего выявления жестокого обращения с детьми». Анализ презентации. Анализ социальных роликов.	Педагог-психолог
5.	Семинар-тренинг. Как узнать, что подросток находится в зоне суицидального риска?	Презентация «Как узнать, что подросток находится в зоне суицидального риска?» Анализ презентации. Решение педагогических ситуаций. Притча на тему «Ценности жизни». Рефлексия	Педагог-психолог
6.	Методические рекомендации. Оказание первой помощи подростку, совершившего суицидальный поступок	Доклад и презентация методических рекомендаций «Оказание первой помощи подростку, совершившего суицидальный поступок».	Директор, врач, педагог-психолог, социальный педагог

Организационный раздел

Срок реализации Программы составляет 1 учебный год, тем не менее профилактические мероприятия в рамках Программы «Мой путь» проводятся ежегодно, темы, содержание и приемы работы варьируются,

дополняются. В процессе реализации Программы идет постоянное накопление методических разработок (конспекты занятий, презентации, лекционный материал, диагностический материал), банк социальных видеороликов и статей.

Кадровое обеспечение

Занятия по Программе проводят:

- педагог-психолог, имеющий высшее профессиональное педагогическое образование и подготовку в области «Олигофренопедагогика». Психологические профилактическая и просветительская работы – это одни из важных направлений деятельности педагога-психолога и входят в его должностные обязанности;
- социальный педагог, имеющий высшее профессиональное педагогическое образование и подготовку в области «Олигофренопедагогика», в его должностные обязанности входят просветительская и профилактическая работа с родителями и обучающимися школы;
- классные руководители и воспитатели, имеющие высшее педагогическое образование и подготовку в области «Олигофренопедагогика», являются одними из участников психолого-педагогического сопровождения воспитанников школы-интерната и их родителей (законных представителей);
- родители (законные представители) обучающихся заключают договор со школьным психолого-педагогическим консилиумом на соглашение организации психолого-педагогического и медико-социального сопровождения их детей.

На психологических занятиях допускается присутствие классных руководителей и воспитателей, работающих с обучающимися 7 – 9 классов, заинтересованных в лучшем понимании имеющихся у подростка с умственной отсталостью личностных проблем. Количество обучающихся в группе не более 12 детей. При наличии подростка с психопатоподобным

поведением количество детей в группе сокращается до 9, а роль тьютора выполняет воспитатель.

Для проведения общешкольных мероприятий, собраний, активного игрового взаимодействия обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогов используются актовый зал и кабинет психолога, оснащённые мультимедийными средствами, оборудованием для использования арттерапии (мольберт, изобразительные материалы), набор аудиозаписей для релаксации, сюжетные игрушки, пуфики и другое; для проведения индивидуальных консультаций – кабинет психолога.

Литература

1. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: Методич. рекоменд. М., 1980.
2. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Профилактика суицидального поведения: Методич. рекоменд. М., 1980.
3. Васильева О.С. Осознание смысла жизни как средство профилактики суицидального поведения подростков// Журн. практ. психолога. - 2000. - № 10/11. - С. 103-107.
4. Вроно Е.М. Особенности суицидального поведения детей и подростков и меры его профилактики// Проблемы профилактики и реабилитации в суицидологии: Сб. науч. Трудов. М.: Московский НИИ психиатрии, 1984. С. 135-142.
5. Дубровина И.В. психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. – М.: Академия, 1997.
6. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков: [руководство] / Д. Н. Исаев. - Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 389 с.
7. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги: /М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 «О

- мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков».
9. Профилактика суицидального поведения среди детей, подростков и юношества (для родителей, педагогов). Методические рекомендации/ Сост. Тарасова Н.Н. – Петрозаводск: ГОУ РК «Центр диагностики и консультирования», 2010. - 18 с.
 10. Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 г. № 2098-р «Об утверждении комплекса мер до 2020 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».
 11. Распоряжение правительства Самарской области от 11 июня 2020 года N 300-р «Об утверждении Комплекса мер на 2020 год по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних в Самарской области».
 12. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 256 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
 13. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
 14. Федеральный закон от 24.06.99 N 120-ФЗ (ред. от 03.12.2011 г.) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
 15. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 16. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
 17. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися. – М.: Генезис, 2010.
 18. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков/ Л. Б.

Шнейдер. - М.: Академический проект; Трикста, 2005. - 336 с.

Интернет-ресурсы

19. https://studme.org/193117/psihologiya/metodika_dembo_rubinshteyn_izmereniya_samoosenki.
20. <https://www.b17.ru/blog/93886/>.
21. <https://psylist.net/promet/00002.htm>.
22. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/11/23/oprosnik-suitsidalnogo-riska-modifikatsiya-t-n-razuvaevoy>.
23. <https://www.youtube.com/watch?v=xe242eIvb8E>.
24. <https://ok.ru/video/1560898176280>.
25. https://www.youtube.com/watch?v=0NIB-s0_1MI&feature=emb_logo.
26. <https://www.youtube.com/watch?v=4glvPtG5s40>.
27. https://youtu.be/YExAq0fwq_4.
28. <https://youtu.be/-DOrbVO2MX0>.
29. <https://www.youtube.com/watch?v=1KtfY33CI28>.

Приложение

Приложение 1

Глоссарий

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

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

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

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

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

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

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

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

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на

самоубийство.

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

**Алгоритм действий сотрудников школы-интерната №115 г.о. Самара
при выявлении обучающихся, склонных к суицидальному поведению**

Направление деятельности	Результат	Сроки	Ответственное лицо
1. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ (проявившими признаки аутоагрессивного поведения)			
Информирование администрации школы-интерната, педагога-психолога об обучающихся, проявляющих признаки аутоагрессивного поведения. Информирование родителей (законных представителей) обучающегося.	Администрация школы-интерната, родители проинформированы	Постоянно	Классные руководители, педагогические работники
Проведение психологического обследования обучающегося в целях определения его психологического состояния, степени риска аутоагрессивного поведения (при наличии согласия родителей (законных представителей)).	Проведено психологическое обследование обучающегося, по результатам обследования подготовлено психологическое заключение с рекомендациями.	В течение 3 рабочих дней с даты получения информации об обучающемся	Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ
При отсутствии или незначительной степени риска аутоагрессивного поведения проводится консультация обучающегося по выявленной проблеме.	Оказана психологическая помощь обучающемуся.	В течение 3 рабочих дней с даты получения информации об обучающемся	Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ
При отсутствии или незначительной степени риска аутоагрессивного поведения проводится консультация классного руководителя по вопросам коррекции воспитательной работы.	Оказана методическая помощь классному руководителю.	В течение 10 рабочих дней с даты получения информации об обучающемся	Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ

При отсутствии или незначительной степени риска аутоагрессивного поведения проводится консультация с родителями по вопросам коррекции детско-родительских отношений и системы воспитания в семье.	Оказана психологическая помощь родителям.	В течение 10 рабочих дней с даты получения информации об обучающемся	Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ
При наличии средней и высокой степени риска аутоагрессивного поведения у обучающегося необходимо проинформировать ППМС-центр, РСПЦ о выявленном обучающемся.	ППМС-центр и РСПЦ проинформированы, обучающийся включен в базу данных об обучающихся, склонных к аутоагрессивному поведению РСПЦ.	Незамедлительно с момента выявления.	Администрация школы-интерната
Разработка индивидуальной программы сопровождения обучающихся, имеющих факторы суицидального поведения.	Оказана психологическая помощь обучающемуся	Незамедлительно с момента выявления.	Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ, классный руководитель
2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
При наличии сведений об их участии в интернет-сообществах, склоняющих детей к суициду, или выявленных признаках суицидального поведения			
Проведение психологического обследования обучающегося с целью определения уровня риска суицидального поведения.	Подготовлены психологические характеристики на обучающихся, склонных к аутоагрессивному поведению или состоящих в интернет сообществах, склоняющих детей к суициду, где указываются выявленные факторы риска и рекомендации для специалистов и родителей (законных представителей) и информирование руководства школы-интерната о выявленных факторах риска.	В течение рабочего дня с даты поступления информации об обучающемся	Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ
Направление информации о выявленных несовершеннолетних, склонных к	Подготовлена и направлена информация о выявленных несовершеннолетних,	В течение 1 рабочего дня с	Директор школы-интерната

<p>аутоагрессивному поведению или состоящих в интернет-сообществах, склоняющих детей к суициду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - органы внутренних дел (подразделения по делам несовершеннолетних органов внутренних дел); - в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав; - органы прокуратуры городского округа (муниципального района); - в органы опеки и попечительства (если ребенок опекаемый); - в РСПЦ; - в территориальный орган управления образованием. 	<p>склонных к аутоагрессивному поведению или состоящих в интернет-сообществах, склоняющих детей к суициду, обучающиеся включены в базу данных об обучающихся, склонных к аутоагрессивному поведению, РСПЦ.</p>	<p>даты получения информации об обучающемся</p>	
<p>Консультирование классных руководителей.</p>	<p>Оказана консультационная помощь классным руководителям обучающихся, находящихся в группе риска.</p>	<p>С даты выявления обучающегося и до времени окончания коррекционно-развивающей программы.</p>	<p>Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ</p>
<p>Консультирование родителей (законных представителей) обучающихся, склонных к аутоагрессивному поведению или состоящих в интернет-сообществах, склоняющих к суициду.</p>	<p>Оказана консультационная помощь родителям (законным представителям) и классным руководителям обучающихся, находящихся в группе риска. Даны рекомендации родителям проконсультировать ребенка у врача-психиатра. Родителям вручается</p>	<p>С даты выявления обучающегося и до времени окончания коррекционно-развивающей программы.</p>	<p>Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ</p>

	уведомление.		
3. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ При попытке совершить суицид			
Информирование администрации школы-интерната о выявленном факте попытки совершения суицида обучающимся.	Обращение в органы здравоохранения при обнаружении несовершеннолетнего при попытке суицида: - вызов скорой помощи по телефону 03, 112. Информирование родителей (законных представителей).	Незамедлительно.	Сотрудники школы, сотрудники правоохранительных органов, медицинские работники
Направление информации об обучающихся, которые совершили попытку суицида: - в органы внутренних дел (подразделения по делам несовершеннолетних органов внутренних дел); - в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав; - в органы прокуратуры городского округа (муниципального района); - в РСПЦ; - в территориальный орган управления образованием.	Подготовлена и направлена информация об обучающихся, которые совершили попытку суицида.	В течение 1 часа с момента поступления информации в образовательную организацию	Директор школы-интерната
Проведение служебного расследования действий сотрудников школы-интерната в случае незавершенного суицида. Администрация школы-интерната в лице руководителя издает приказ о создании комиссии по проведению служебного расследования по факту выявления незавершенного суицида в течении одного	Акт о проведении и результатах служебного расследования. Приказ о наложении дисциплинарного взыскания на сотрудника школы-интерната (в случае установления виновности).	В течение 5-ти рабочих дней с даты получения информации о попытке суицида.	Директор школы-интерната

рабочего дня. В комиссию входят опытные педагоги. Воспитатели, классные руководители, деятельность которых не связана напрямую или косвенно с обучающимся, совершившим попытку суицида, а также специалисты ППМС – центра или РСПЦ.

Комиссия в течение одного рабочего дня:

1. Осуществляет сбор информации: устанавливает дату, место, обстоятельства, условия и причины, спровоцировавшие суицид;
2. Выясняет возможные причины проявления суицида, изучая учебно-воспитательную деятельность сотрудников школы-интерната с обучающимися, совершившими попытку суицида, беседуя с педагогами, обучающимися, родителями и другими лицами, входящими в контакт с суицидантом, соблюдая нормы психолого-педагогической этики;
3. Проясняет, сколько детей вовлечено в ситуацию. Как называется интернет-группа, в которой они состоят, что делают ее участники, на какой стадии вовлечения находятся выявленные дети. В случае самоповреждений, выясняют их характер, способ нанесения;
4. Анализирует имеющиеся данные

<p>диагностического обследования суицидального риска и результаты педагогических наблюдений выявленных детей;</p> <p>5. Проводит оценку суицидального риска выявленных обучающихся на основании полученной информации;</p> <p>6. По итогам работы комиссии составляется обобщенное заключение, где излагается мнение комиссии о мотивах суицида, причинах и условиях, способствующих совершению попытки суицида обучающимися.</p>			
<p>Организация индивидуальной и/или групповой работы по стабилизации эмоционального состояния обучающихся, ставших свидетелями события, или обучающихся с суицидентом.</p>	<p>Оказание консультативной помощи и/или психологической поддержки обучающимся и их родителям (законным представителям).</p>	<p>В течение 3 месяцев с даты получения информации о попытке суицида</p>	<p>Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ</p>
<p>Анализ мероприятия по стабилизации эмоционального состояния несовершеннолетнего и обучающихся, ставших свидетелями события, или обучающихся с суицидентом.</p>	<p>Служебная записка на имя директора школы-интерната.</p>	<p>В течение 7 рабочих дней после завершения индивидуальной и групповой работы</p>	<p>Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ</p>
<p>4. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ При совершенном суициде</p>			
<p>Информирование школой-интернатом о выявленном факте законченного суицида.</p>	<p>- обращение в правоохранительные органы при получении информации (обнаружении) о несовершеннолетнем, совершившем суицид: - вызов скорой помощи по телефону 03,</p>	<p>Незамедлительно.</p>	<p>Сотрудники школы-интерната</p>

	112. - информирование родителей (законных представителей).		
<p>Направление информации об обучающихся, которые погибли в результате суицида:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в органы внутренних дел (подразделения по делам несовершеннолетних органов внутренних дел); - в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав; - в органы прокуратуры городского округа (муниципального района); <p>В РСЦЦ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в территориальный орган управления образованием. 	<p>Подготовлена и направлена информация об обучающихся, погибших в результате суицида.</p>	<p>В течение 1 часа с момента поступления информации в образовательную организацию</p>	<p>Директор школы-интерната</p>
<p>Проведение служебного расследования действий сотрудников школы-интерната в случае незавершенного суицида.</p> <p>Администрация школы-интерната в лице руководителя издает приказ о создании комиссии по проведению служебного расследования по факту выявления суицида в течение одного рабочего дня. В комиссию входят опытные педагоги. Воспитатели, классные руководители, деятельность которых не связана напрямую или косвенно с обучающимся, совершившим суицида, а также специалисты ППМС – центра или РСЦЦ.</p> <p>Комиссия в течение одного рабочего дня:</p>	<p>Акт о проведении и результатах служебного расследования.</p> <p>Приказ о наложении дисциплинарного взыскания на сотрудника школы-интерната (в случае установления виновности).</p>	<p>В течение 5-ти рабочих дней с даты получения информации о суициде.</p>	<p>Директор школы-интерната</p>

<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществляет сбор информации: устанавливает дату, место, обстоятельства, условия и причины, спровоцировавшие суицид; 2. Выясняет возможные причины проявления суицида, изучая учебно-воспитательную деятельность сотрудников школы-интерната с обучающимися, совершившими суицид, беседуя с педагогами, обучающимися, родителями и другими лицами, входящими в контакт с суицидантом, соблюдая нормы психолого-педагогической этики; 3. Проясняет, сколько детей вовлечено в ситуацию. Как называется интернет-группа, в которой они состоят, что делают ее участники, на какой стадии вовлечения находятся выявленные дети. В случае самоповреждений, выясняют их характер, способ нанесения; 4. Анализирует имеющиеся данные диагностического обследования суицидального риска и результаты педагогических наблюдений выявленных детей; 5. Проводит оценку суицидального риска выявленных обучающихся на основании полученной информации; 6. По итогам работы комиссии 			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

составляется обобщенное заключение, где излагается мнение комиссии о мотивах суицида, причинах и условиях, способствующих совершению суицида обучающимися.			
Организация индивидуальной или групповой работы по стабилизации эмоционального состояния обучающихся, ставших свидетелями события, или обучающихся с суицидентом.	Оказание консультативной помощи и/или психологической поддержки обучающимся и их родителям (законным представителям).	В течение 3 месяцев с даты получения информации о попытке суицида	Директор. Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ
Анализ мероприятия по стабилизации эмоционального состояния несовершеннолетнего и обучающихся, ставших свидетелями события, или обучающихся с суицидентом.	Служебная записка на имя директора школы-интерната.	В течение 7 рабочих дней после завершения индивидуальной и групповой работы	Педагог-психолог, педагог-психолог ППМС-центра или РСПЦ
5. РАБОТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ВЫЯВЛЕНИЕ В СЕТИ «ИНТЕРНЕТ» СУИЦИДАЛЬНОГО КОНТЕНТА			
Организация мониторинга сети «Интернет» на наличие суицидального контента и обучающихся, состоящих в группах социальных сетей, пропагандирующих суицидальное поведение.	Служебная записка на имя директора школы-интерната с информацией о выявленных в свободном доступе Интернет-ресурсах, на которых размещен суицидальный контент и обучающихся, состоящих в группах социальных сетей, пропагандирующих суицидальное поведение.	Ежемесячно	Сотрудник школы-интерната, ответственный за проведение мониторинга
Привлечение родительской общественности к организации мониторинга сети «Интернет» на наличие суицидального контента и	Формирование группы родителей, готовых проводить мониторинг сети «Интернет»; получение списков Интернет-ресурсов от	Ежемесячно	Сотрудник школы-интерната, ответственный за

<p>обучающихся, состоящих в группах социальных сетей, пропагандирующих суицидального поведения.</p>	<p>родителей.</p>		<p>проведение мониторинга</p>
<p>Направление информации о выявленных в свободном доступе Интернет-ресурсах, на которых размещен суицидальный контент и обучающихся, состоящих в группах социальных сетей, пропагандирующих суицидальное поведение в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - органы внутренних дел; - органы прокуратуры городского округа (муниципального района); - территориальный орган управления образованием; - официальный сайт Роскомнадзора. 	<p>Подготовлена и направлена информация о выявленных в свободном доступе Интернет-ресурсах, на которых размещен суицидальный контент и обучающихся, состоящих в группах социальных сетей, пропагандирующих суицидальное поведение.</p>	<p>В течение 1 рабочего дня с даты обнаружения Интернет-ресурса</p>	<p>Директор школы-интерната</p>

***Примерное содержание занятий педагога-психолога
с умственно отсталыми подростками***

Занятие 1. Диагностическое занятие

Цель – оценка уровня психологического здоровья подростков – участников группы.

1. Приветствие участников группы.
2. Сообщение цели Программы.
3. Определение правил занятий в группе.
4. Проведение диагностических процедур:
 - методика «Лесенка». Автор Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска);
 - методика «Несуществующее животное». Автор М. Друкаревич;
 - методика «Кинетический рисунок семьи». Автор Р. Бернс, С. Кауфман;
 - опросник суицидального риска. Модификация Т.Н. Разуваевой.
5. Упражнение «Пожелание». Закончить предложение «Я хочу тебе пожелать..., потому что...»

Занятие 2. Общение в жизни человека

Цель – сплочение участников группы.

1. Упражнение «Привет, это Я». Поприветствовать участников тренинга, назвать любимое производное своего имени, перечислить свои увлечения и объяснить, почему это нравится.
2. Игра «Поменяйтесь местами». Меняются местами те, у которых есть что-то общее. Поменяйтесь местами те,
 - у кого крепкие нервы;
 - кто ложится спать в 22-00;
 - кто делает утреннюю зарядку;
 - кто ссорится с мамой;
 - у кого плохой аппетит;
 - кто проводит в интернете больше 2-х часов. И так далее.

3. Анализ и просмотр социального видеоролика «Живое общение»

<https://www.youtube.com/watch?v=xe242eIvb8E>.

Беседа на тему «Общение»: зачем нам надо общение? В каких случаях нас радует общение? В каких случаях нас огорчает общение? Из-за чего нарушается общение между людьми?

4. Упражнение «Пословица – формула решения проблем».

- Пословица – это формула, найденная при решении трудных проблем. Проговаривая пословицу самому себе, человек осознает лучше свою проблему и быстрее справляется. В пословице зашифрован способ разрешения проблемы.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

- Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
- Без осанки конь – корова.
- Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
- Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
- Чистая вода – для хвори беда.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
- Мойся белее – будешь милее.
- Движение – это жизнь.
- Двигайся больше – проживёшь дольше.
- Сон – лучшее лекарство.
- Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
- Смолоду закалиться – на весь век пригодиться.

Рефлексия упражнения.

- 1) В какой пословице была подсказка твоей проблемы?
- 2) Повторяй часто про себя эту пословицу и тебе будет легче.

5. Рефлексия занятия.

- 1) Что ты чувствовал во время занятия?

- 2) Что ты нового узнал о себе?
- 3) Что ты хотел изменить в себе?

6. Упражнение «Мне приятно общаться с тобой, потому что...»

Занятие 3. Как сделать так, чтобы тебя поняли без слов

Цель – научить подростка познавать себя через восприятие другого.

1. Беседа на тему «Общение без слов»: как можно общаться без слов? Можно ли без слов узнать о чувствах человека? Приведите примеры.
2. Упражнение «Что я люблю делать...». Участники изображают любимые дела.

Рефлексия упражнения.

- 1) Из выступлений кого тебе удалось понять, что он любит делать?
 - 2) Кто любит делать то же, что и ты сам?
 - 3) Кто удивил тебя своими увлечениями?
 - 4) Что ты чувствовал, когда объяснял что-то другим без слов?
3. Упражнение «Через стекло».

- Вы отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Передай сообщение: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «Принеси мне, пожалуйста, стакан воды, я очень хочу пить» и т.п. Далее участники сами придумают свои сообщения.

Рефлексия упражнения.

- 1) Что ты чувствовал, когда объяснялся жестами?
- 2) Легко ли было понять то, что изображал жестами другой?
- 3) Что тебе понравилось больше: загадывать или отгадывать? Почему?
4. Упражнение «Мой подарок тебе». Участники изображают подарки, которые дарят друг другу.

Рефлексия упражнения.

- 1) Почему ты сделал такой подарок?
- 2) Тебе понравился полученный подарок? Что ты хотел получить в подарок?
- 3) Ты хотел бы поменять подарок другу? Почему

5. Игра «Аплодисменты по кругу».

Занятие 4. Ошибки общения

Цель – развитие навыков общения у подростков с нарушением интеллекта.

1. Игра «Хвасталки».

2. Просмотр и анализ социального ролика «Внешность не главное»

<https://ok.ru/video/1560898176280>.

Беседа «Неверные средства общения»: что мешает нам общаться? Какие средства общения являются неправильными?

3. Упражнение «Сидящий и стоящий».

диалог. Через некоторое время участники меняются местами, чтобы иметь возможность сравнить ощущения при общении «сверху» и «снизу». После выполнения этого упражнения все делятся впечатлениями. Игра направлена на то, чтобы показать подросткам значение неверных средств общения.

Рефлексия упражнения.

- 1) Что ты чувствовал, когда разговаривал, сидя на стуле?
- 2) Какие чувства испытывал, ведя беседу стоя?
- 3) Какое положение в разговоре понравилось, а какое – нет? Почему?
- 4) Как ты думаешь, с чем связаны такие ощущения? Если бы вы с партнером общались на равных, что бы изменилось?
- 5) Общался ли ты подобным образом в жизни с позиции «сверху» или «снизу»? С какими людьми и при каких обстоятельствах (в какой ситуации)?

4. Упражнение «Спиной друг к другу».

Участники делятся на пары, садятся на пол спиной к спине. Участникам надо постараться вести разговор. Через несколько минут им нужно повернуться и поделиться своими ощущениями.

Рефлексия упражнения.

- 1) Легко ли общаться, не видя человека? Что ты чувствовал, общаясь в таком положении?
- 2) Хотелось ли тебе повернуться раньше времени и разговаривать, видя

своего собеседника? А может быть, тебе вовсе не хотелось продолжать разговор в таком положении?

Рефлексия занятия.

- 1) Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?
- 2) Что нового ты сегодня узнал?
- 3) Что хотел бы в себе изменить?
5. Игра «Улыбка». Передай улыбку другу.

Занятие 5. Почему люди ссорятся, или из конфликта без потерь

Цель – освоение способов выхода из конфликтной ситуации.

1. Игра «И снова здравствуйте». Каждый участник группы приветствует друг друга необычным способом.
2. Беседа на тему «Конфликт»: почему люди ссорятся (ответы записать на доске)? Объясни причины своих ссор. Что ты чувствуешь, когда ссоришься с родителями (друзьями, учителями, с незнакомыми людьми)? Как ты действуешь в конфликтных ситуациях?
3. Просмотр и анализ социальных роликов «Конфликты и выходы из них»:

https://www.youtube.com/watch?v=0N1B-s0_1MI&feature=emb_logo ;

<https://www.youtube.com/watch?v=4glvPtG5s40> .

4. Упражнение «Полцарства для принцессы»

Три участникам выходят из кабинета. помещение. Остальные слушают сказку. Один из них потом ее воспроизведет одному, из стоящих за дверью, который впоследствии расскажет ее другому и так далее.

Сказка

Давно это было, никто не помнит, где и когда. Но в одном царстве жил был царь Василий и была у него дочь прекрасная царица Василиса. Когда Василиса подросла пригласил ее к себе царь и сказал: «Тебе исполнилось 17 лет и по традиции я тебе должен подарить полцарства. Но прежде, так же по традиции, ты должна сегодня в полночь отправиться в путь на вершину горы «Василиус», что в ста верстах отсюда. Там на вершине горы

находится волшебный сад, в котором растет волшебная яблоня с золоченными яблоками. Ты должна сорвать одно из них и принести мне. Но знай, как только ты сорвешь яблоко, заиграет дивная музыка, от которой можно потерять голову. В волшебном танце запляшут райские птицы, из-за которых можно забыть дорогу домой. Но главное препятствие – это множество прекрасных юношей, которые будут предлагать тебе свою любовь, руку и сердце. Их глаза синее моря, их волосы нежнее пуха, их слова краше музыки, их губы сочнее граната. Они будут просить твоей руки. Но помни ты не должна поддаваться соблазнам, не должна потерять голову и уронить чести царицы. Ты должна принести мне яблоко и тогда полцарства твои. А не выполнишь моего наказа, не будет тебе ни царства, ни отцовского благословения, а пойдешь ты в мир простолюдинкой.

Настала полночь и пошла Василиса в поход, повторяя слова отца. Долго ли, коротко шла она. Перепрыгивая бугорки, перешагивая пни, перебегая ручьи. К исходу третьего дня поднялась на самую вершину горы «Василиус». Увидела она райский сад и величественные фонтаны, и множественные кинокамеры, ведущие наблюдения. Вошла в сад. Вскоре и яблоньку увидела. Сорвала Василиса золотое яблочко, и полилась такая чудесная музыка со всех уголков сада, что сердце чуть не выпрыгнуло от счастья. Хотелось лечь и уснуть, но помнила царица строгий наказ отца, встряхнула головой и пошла по саду к выходу. Вдруг спустились на землю жар-птицы и так стали отплясывать гопака, что царицу так и понесло в пляс. Но сдержалась Василиса и продолжила свой путь. Но вот, появились красны молодцы. Один другого краше и стали они ее ласкать своими сладкими речами и взглядами, что закружилась голова, и купидоны, как спелые груши, попадали с деревьев. Ей так захотелось любви и ласки. Ведь во дворце отца ее воспитывали в строгости и прислуживали ей не няньки, а строгие рыцари. Хотела пройти она мимо них, да увидела юношу синеглазого, да белокурого, косая сажень в плечах, стальные бицепсы, булатные трицепсы, гранатовые уста. Не удержалась, потеряла голову,

поцеловала юношу в сахарные уста. А телекамеры все записывали, а царь все наблюдал. Раздался тут же звонок мобильного телефона, и услышала она суровые слова царя Василия: «Не сберегла ты чести, нарушила традиции. Быть тебе крестьянкой и во дворец ни шагу».

Огорчилась Василиса ненадолго, вышла замуж за синеглазого юношу, и стали они жить поживать, добра наживать, коровку завели, кукурузу посадили, да детишек нарожали.

Мораль сей сказки такова. Береги платье снову, а честь - смолоду, чтобы не жить в холоде и голоде.

Вывод. В результате множественного пересказа информация. В итоге нам приходится судить о словах, действиях, поведении человека на основе искаженной информации, поэтому мы часто неверно понимаем другого человека и саму ситуацию. В результате этого возникает реальная угроза конфликта. Это особенно вероятно, когда суть информации имеет важное значение для каждого участника конфликтной ситуации. Важно получить лично-значимую информацию из первых уст и убедиться в том, что мы ее правильно поняли.

5. Упражнение «Разожми кулак».

Один сжимает руку в кулак, другой участник старается разжать его (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями. Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

6. Упражнение «Да и нет».

Все участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе позицию «да» или «нет». Вслух произносить можно только это. Необходимо убедить партнера поменять позицию на противоположную.

Рефлексия игр.

- 1) Какие испытывали эмоции в ходе игр?
- 2) Как тебе удобнее спорить, произнося слово «да» или слово «нет»?
- 3) Ощущали ли вы предконфликтную ситуацию? в чем это проявилось?
- 4) Что помогло избежать конфликта?

7. Обучение выходу из конфликта.

На примерах из личного опыта участников группы провести обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Ответы записать на доске.

На доску повесить плакат «Поведение, которое помогает выйти из конфликтной ситуации без ссоры».

- Выслушать спокойно все претензии партнера.
- На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций и постараться переключить разговор на другую тему. Можно сказать, что-то доброе, неожиданное, веселое.
- Попытаться убедить партнера говорить конкретней (только факты) и без отрицательных эмоций.
- Всегда держать уверенную и равную позицию, но не переходить на критику.
- Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

Правила на плакате зачитываются вслух и обсуждаются между участниками.

8. Упражнение «Конфликт».

Деление участников группы на 3 подгруппы. Предлагаются ситуации. Необходимо продумать решение ситуации.

Ситуация 1. *Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь закончить компьютерную игру.*

Ситуация 2. *У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание. В последний раз он получил за списанную работу 5, а ты - 4, потому что были исправления в тетради.*

Ситуация 3. *Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Тебя это не устраивает.*

Рефлексия упражнения.

- 1) Что ты чувствовал, когда искал способы решения конфликта?
 - 2) Найденный способ тебя удовлетворил? Почему?
 - 3) Как тебе работалось в группе?
9. Рефлексия занятия.
- 1) Можно ли постоянно контролировать свое состояние?
 - 2) Как вы думаете, сможете вы достойно выходить из конфликтных ситуаций?
 - 3) Что для вас было самым трудным на занятии?
 - 4) Объясните высказывание: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены».
10. Упражнение «Мне приятно общаться с тобой, потому что...».

Занятие 6. Наши сходства и различия (совместно с родителями)

Цель - развитие навыков самопознания и восприятия себя и других.

1. Упражнение «Комплимент себе любимому». Назвать три положительных качеств на первую букву своего имени.
2. Просмотр и анализ социального ролика «Взаимоотношения подростка с родителями» https://youtu.be/YExAq0fwq_4.

Беседа на тему «Наши сходства и различия»: как вы считаете, люди похожи друг на друга? Если да, то чем? В то же время этим же люди могут отличаться друг от друга. С какими людьми тебе проще общаться – с теми, кто похож на тебя или, наоборот, кто сильно отличается? С кем тебе легче найти общий язык? Хотел бы ты, чтобы все люди были друг на друга похожи и во всем всегда понимали друг друга? Почему? А что будет, если у людей не найдется ничего общего? С кем из участников у тебя есть что-то общее? В чем это проявляется? Как ты относишься к этой общности?

Вывод. Мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек - это маленькая вселенная со своими особенностями и индивидуальными качествами. Очень здорово в чем-то быть похожим на других, а в чем-то дополнять.

3. Упражнение «Все мы чем-то похожи...»

Подростки образуют пары со своими родителями. В ходе упражнения находят общее и различие.

4. Рисование в парах на тему «Интересы моей семьи».

Такое рисование вовлекает подростков и их родителей в интенсивный процесс обмена информацией о себе.

Рефлексия упражнения и рисования.

- 1) Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других участников?
- 2) Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех подростков и их родителей?
- 3) Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех участников занятия?
- 4) Как тебе работалось с родителями?
- 5) Как Вам работалось со своим ребенком?
- 6) Нравится ли тебе (Вам) быть похожим на других или ты (Вы) предпочитаешь от всех отличаться?

5. Упражнение «Пожелание».

Занятие 7. Упражнения на снятие нервного напряжения и тревожности

Цель – усвоение способов снятия нервного напряжения и тревожности.

1. Игра «Хвасталки».
2. Упражнение «Дружные хлопки».

Участники отбивают единый ритмический рисунок: 2 хлопка в ладоши, 3 – обеими руками по коленям, 1 – правой рукой по правому колену, 1 – левой рукой по левому колену.

3. Беседа на тему «Усталость»: когда вы чувствуете усталость? Усталость - состояние, когда снижается ваша работоспособность и отсутствует обычное желание работать. Усталость проявляется изо дня в день и, если никак не противостоять ей, влияет на качество нашей деятельности и на нашу жизнь вообще. Назовите причины усталости (половину дня сидишь за партами; поздно ложишься спать и не

высыпаться, часами сидишь в интернете и играешь в компьютерные игры; не понимаешь темы урока; пасмурная погода; ссора в школе или семье. И так далее). Как ты чувствуешь себя при усталости? (учащается сердцебиение, становится быстрее дыхание, ухудшается настроение и внешний вид, при решении задачи допускаешь ошибку). Что вы делаете, чтобы снять усталость?

4. Работа в командах. Составление памятки «Как избавиться подростку от усталости?»»

Задание для двух подгрупп: составить памятку «Как избавиться подростку от усталости?»»

❖ Пить воду.

Вода – основа жизни. Если ее мало – человек может страдать от хронической усталости. Еще один «водный» способ избавиться от усталости – принять контрастный душ. Подростку важно выпивать 2 - 2,5 литров жидкости в день. Когда ее не хватает, нарушается доставка к клеткам биологического топлива — кислорода, организму не удается активно вымывать шлаки из тканей. Все это затрудняет выработку энергии и способствует упадку сил. Важно, что именно пить. Имейте в виду, стакан чая или сока — совсем не то же самое, что стакан воды! Полнее всего детский организм усваивает жидкость из минералки без газа и зеленого чая. Другие напитки обычно содержат сахар, кофеин, различные добавки, которые ухудшают усвоение жидкости. Кофе лучше заменить на какао. Горячее какао воздействует на нервную систему мягко благодаря содержащемуся в нем магнию и теобромину. Напиток быстро восстанавливает силы, снимает стресс, утоляет голод.

❖ Есть «правильные» продукты.

Здоровое питание благотворно влияет организм и избавляет от постоянной усталости. Среди «правильных» продуктов, которые помогают снять усталость, – красные яблоки, орехи, курица, рыба, овсяная каша, чай. Составьте рацион, который будет максимально наполнять организм подростка энергией и снимать усталость.

❖ Много движений.

Подросткам необходимо много двигаться. Физические упражнения заряжают энергией. Ребятам 11 -15 лет положено за день преодолевать до семи километров — пешком, бегом, вприпрыжку. Причем около трех из них в урочное время.

❖ Уметь вовремя отключаться.

Достаточно просто закрыть глаза, чтобы головной мозг перешел в режим восстановления. Делая такие 3-5-минутные паузы по мере необходимости, подросток будет уставать значительно меньше. Японские ученые предлагают подросткам занять позу «кучера на дорожках» на 5-10 минут: глаза закрыты, голова свешивается на грудь, плечи и руки опущены.

❖ Делать одно дело.

Не следует одновременно учить уроки и слушать плеер, смотреть телевизор, беседовать с одноклассником по телефону. Выполнение одновременно несколько дел ведет к сильному информационному стрессу, истощающему нервную систему.

❖ Делать массаж ушей.

Ушные раковины – настоящий «огород», на котором «растет» множество биологически активных точек. Массаж ушей – простой и быстрый способ победить усталость. Такое средство для снятия усталости хорошо для подростков, которые не любят утреннюю зарядку и ведут в основном сидячий образ жизни. Массаж ушей улучшит кровообращение и «разбудит» нервную систему.

5. Упражнения на снятие зажимов и усталости.

➤ Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Звучит музыка. Участники становятся в круг. Психолог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «танец головы», «танец плеч», «танец кистей рук», «танец живота» и т.д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

➤ Упражнение «Центр тяжести».

Участники определяют, где у них имеется «центр тяжести». Сказать, что походка животных определяется также центром тяжести. А теперь посмотрим и попробуем угадать представителей живой природы по изображениям актеров (подростки по выбору изображают кошку, обезьяну, рыбу, воробья и др.)

➤ Упражнение «Спагетти»

Психолог предлагает всем превратиться в спагетти: расслабить руки от предплечья до самых кончиков пальцев. Размахивать ими в разные стороны. Ощутить пружинистую вибрацию: пальцы должны быть абсолютно свободны и струиться, как самые настоящие отварные спагетти.

➤ Упражнение «Воздушный шарик».

Все играющие стоят или сидят. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение повторить 3 раза.

➤ Упражнение «У ручья».

Звучит минорная музыка. Психолог тихим голосом читает текст.

Рефлексия занятия.

- 1) Что нового открыл для себя в этом занятии?
- 2) Какой способ снятия напряжения тебе понравился больше и почему?
6. Игра «Аплодисменты по кругу».

Занятие 8. Неприятность эту мы переживем!

Цель – освоение способов саморегуляции подростками с нарушением интеллекта.

1. Упражнение «Цвет моего настроения».

Подростки выбирают один из цветных кругов и объясняют, почему он

выбрал такой цвет.

2. Просмотр и анализ социального ролика «Способы преодоления стресса».
<https://youtu.be/-DOrbVO2MX0>.

Беседа на тему: «Способы саморегуляции»: полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу. Какие способы используете для регуляции организма? Что помогает вам поднять настроение, переключиться? Какие способы саморегуляции можно использовать в школе?

3. Упражнение «Вспомни неприятное».

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо недавнее неприятное событие. Застыть в этом положении. С помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то, в каком состоянии находятся мышцы тела: поочередно начать с лицевых мышц и закончить ногами. Запомнить данные состояния мышц и те ощущения, которые возникли. Открыть глаза.

Рефлексия упражнения.

- 1) Какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- 2) Какие ощущения были в мышцах?
- 3) Где больше всего чувствовалось напряжение? Покажи.
- 4) Каким было такое состояние?

4. Упражнение «Вспомни неприятность и расслабься».

Постоянное напряжение наносит вред здоровью, и поэтому с ним надо бороться.

Участники вновь погружаются в воспоминания неприятной ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение. В случае возникновения напряжения расслабить мышцы.

Рефлексия упражнения.

Насколько тебе удалось расслабиться?

Какие ощущения возникли после расслабления?

Какое настроение сейчас?

Осталось ли напряжение или дискомфорт в теле? Где?

6. Упражнение «Погода».

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце - ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю.

Затем участники меняются местами.

Рефлексия упражнения.

- 1) Что ты чувствовал, когда был художником (бумагой)?
- 2) Какая роль тебе понравилась больше и почему?

7. Упражнения на саморегуляцию.

Обучение способам управления дыханием

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

- Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

➤ Упражнение «Пушинка».

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.

➤ Упражнение «Ровное дыхание».

Глубоко выдохнуть. Задержать дыхание, как можно дольше. Сделать несколько глубоких вдохов. Снова задержать дыхание.

➤ Упражнения на снятие мышечных зажимов.

Сядь удобно, закрой глаза. Дыши глубоко и медленно. Пройдись внутренним

взором по всему телу, начиная от макушки и до кончиков пальцев ног. Найди места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот). Постарайся на вдохе еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц. Прочувствуй это напряжение. На выдохе резко сбрось напряжение. Повторить 3 – 4 раза.

Рефлексия занятия.

- 1) Расскажи, какие изменения произошли в эмоциональном состоянии?
 - 2) Какое настроение в данную минуту?
 - 3) Что нового открыл для себя?
8. Упражнение «Пожелание».

Занятие 9. Мои положительные качества

Цель - научить гармонично воспринимать самого себя и других в общении.

1. Игра «Комплимент себе любимому».
2. Беседа на тему «Мои положительные качества».
3. Упражнение «Посмотри на хорошего человека».

Для этого упражнения понадобится сумочка и зеркальце (6 - 9 см). Зеркальце крепится так, чтобы при открытии сумочки взгляд падал именно на него.

Участники интригуются словами психолога о том, что у него в сумочке находится портрет самого хорошего, удачливого, симпатичного, любимого и любящего человека на свете. Потом участникам предлагается отгадать, чей это портрет. После того, как все предположения и аргументация иссякнут, участникам предлагается по очереди заглянуть в сумочку и посмотреть на портрет. При этом комментировать увиденное нельзя, чтобы остальные подростки раньше времени не догадались, чей портрет там изображен. Получится, что каждый из участников увидит собственное отражение в зеркале, а значит, самого себя.

Рефлексия упражнения.

- 1) Кто согласен с увиденным? А кто не согласен? Почему?
 - 2) Какие чувства у вас вызвало увиденное?
4. Упражнение «Роль».

Каждому участнику предлагается представить себя в определенной роли, например, добрая фея, добрый волшебник; благородный принц, мудрый звездочёт, смелый космонавт и другие.

Задача тех, кому достались роли: войти в помещение, занять какую-либо позицию, например, сесть на стул и проговорить одно-два предложения так, чтобы в них не было прямых указаний на ролевую позицию. Задача зала - расшифровать предлагаемую роль.

Рефлексия упражнения.

- 1) Кому из вас было сложно представить себя в доставшейся вам роли и почему?
- 2) Какие качества и особенности характера были присущи вашей роли?
- 3) Обладаете ли вы этими качествами или, может быть, хотели бы ими обладать?
- 4) Какая из увиденных вами ролей вам понравилась больше и почему?
- 5) Какую роль вам было легко угадать, а какую сложно? Почему?
6. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Участники рисуют солнце и на каждом луче пишут свое положительное качество. Зачем зачитывают.

Рефлексия упражнения.

- 1) Что нового ты сегодня узнал о себе?
- 2) Что ты чувствовал, когда подписывал лучи солнца?
7. Упражнение «Я заканчиваю занятие с ... настроением, потому что...».

Занятие 10. Я знаю: будет лучше

Цель – развитие оптимизма и положительной Я-концепции.

1. Игра «Комплимент другу».
2. Упражнение «Я подарок для человечества, так как я...».
3. Просмотр и анализ социального ролика «Здоровый образ жизни»
<https://www.youtube.com/watch?v=1KtfY33CI28>.
4. Упражнение «Твое будущее через 10 лет».

Один участник по желанию садится на отдельно стоящий стул и просит всех

остальных участников сказать ему о будущем. При этом стоит выделять отдельно:

- а) профессиональное, т. е. кем будет этот человек, каким видом деятельности он будет заниматься;
- б) личное, т. е. кем он будет в личной жизни (семья, дети и т. д.);
- в) психологическое, т. е. его человеческие качества.

4. Рисование «Мое светлое будущее».

Рефлексия.

Что ты нарисовал? Почему?

С какими чувствами ты рисовал?

5. Упражнение «Я хочу быть ..., потому что ...».

Занятие 11. Диагностическое занятие

Цель – оценка динамики уровня психологического здоровья подростков – участников группы.

1. Сообщение о завершении работы по Программе.
2. Проведение диагностических процедур:
 - методика «Лесенка». Автор Дембо-Рубинштейн (модифицированный вариант Л.В. Бороздиной, Л. Видинска);
 - методика «Несуществующее животное». Автор М. Друкаревич;
 - методика «Кинетический рисунок семьи». Автор Р. Бернс, С. Кауфман;
 - опросник суицидального риска. Модификация Т.Н. Разуваевой.
3. Упражнение «Я могу...». Закончить предложение «Я могу...»