

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ КАЗАЧЕСТВА И КАДЕТСКИХ УЧЕБНЫХ  
ЗАВЕДЕНИЙ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МИЛЛЕРОВСКИЙ КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ  
ТЕХНИКУМ»



**Краткосрочная индивидуальная программа**

**«Постсуицидальное сопровождение  
подростка».**

**2023**

**Цель программы:**

Коррекция девиантного (суицидального) поведения и предупреждение девиации.

**Задачи программы:**

Обучение открытому разговору о своих проблемах.

Обучение саморегуляции эмоционального состояния.

Снятие эмоционального напряжения.

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 7 занятий.

Продолжительность каждого занятия – 30-40 минут.

## **1 этап - Диагностический**

На этапе диагностики устанавливается мотив суицидального действия, его значение для подростка и риск совершения повторного суицидального действия.

Анализ суицидального действия включает следующие аспекты.

1. Последовательность суицидального действия и способ его совершения.

Выясняется, когда впервые возникла мысль о самоубийстве, как быстро она была реализована, планировалась ли попытка заранее или она произошла спонтанно, какой способ был выбран, каким путем были получены средства для суицидальной попытки, где была совершена попытка, какие меры были приняты, чтобы скрыть совершение суицидального действия, кто еще при этом присутствовал.

2. Выясняются обстоятельства, непосредственно предшествующие действиям и указанные суицидентом в качестве причины своего поступка (например, разлука с подругой, другом, переживание неудачи).

3. Выясняются последствия суицидальной попытки. Как отреагировало социальное окружение, каких последствий ожидал сам подросток, сбылись ли его ожидания, например, возвращение подруги, наступление «покоя», облегчения, исчезновение страха.

4. Выясняется, предпринимались ли ранее попытки суицида, а также их количество, способы осуществления, поводы, реакции окружения.

5. Исследуется психическая ситуация подростка до попытки самоубийства, например провалы в жизни, резкое снижение успеваемости в школе или ухудшение других показателей функциональной продуктивности, утрата любимых занятий и друзей, прогрессирующее снижение сознания, сферы чувств и радиуса действия, накопления агрессивности и направление ее против себя самого, суицидальные фантазии и психосоматические жалобы.

6. Анализируется актуальная социальная ситуация подростка.

Семейная ситуация, поддержка со стороны семьи, количество друзей и содержание дружественных связей, школьная ситуация, участие в кружках и секциях, актуальные изменения социальной ситуации, критические события в жизни, психические заболевания или суицидальные действия в непосредственном социальном окружении суицидента.

Выяснение этих вопросов проводится в форме беседы с пациентом и его референтными лицами (родителями, друзьями, учителями).

Также дополнительно необходимо:

1. Психиатрическое обследование с целью выявления аффективных и психотических нарушений, злоупотребления приемом каких-либо веществ, личностных нарушений или нарушений поведения.

2. Психологическое обследование с целью выявления негативных, направленных против себя мыслей и образов, ограниченной или недостаточной когнитивной способностью к разрешению проблем, когнитивной ригидностью, раздвоенности мышления, неадекватности представлений о временной перспективе, эгоцентрического мышления и импульсивности.

**Диагностика личностных черт обеспечивающих психологическую устойчивость.** Психологическая устойчивость - целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций. На передний план выходят три аспекта психологической устойчивости: стойкость, стабильность; уравновешенность, соразмерность; сопротивляемость (резистентность).

### **Психодиагностический инструментарий:**

1. Метод беседы с воспитателем.

Цель: сбор информации о студенте.

2. Метод наблюдения во время психодиагностического обследования.

Цель: сбор информации о поведении студента во время психодиагностического обследования

3. Метод беседы со студентом.

Цель: выявление первичной информации об испытуемом.

4. Метод беседы с мамой

Цель: сбор информации

#### 5. Методика «Незаконченное предложение»

Цель: проективная методика, позволяющая направленно выяснить отношение испытуемого к окружающему и некоторые личностные установки.

#### 6. Опросник Г.Айзенка.

Цель: Опросник дает возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности.

#### 7. Тест креативности Торренса

Цель: Методика предназначена для диагностики невербального творческого мышления (изобразительное творческое мышление), определения отношения к разным сторонам действительности, оценки психологического состояния.

### 2 этап – сопровождение

### Тематическое планирование индивидуальных занятий с подростком

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Занятие « Дорожка к моему внутреннему Я». Цель: снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе, коррекция конфликтного поведения.	35 мин.
2.	Занятие-1 «Мир моих чувств и эмоций» Цель: Создание условий для обращения обучающихся к особенностям собственного эмоционального мира, для осознания подростками амбивалентности эмоций.	30 мин.
3.	Занятие «Я среди людей». Цель: усиление позиции Эго, коррекция агрессивного поведения.	30 мин.
4.	Занятие-2 «Мир моих чувств и эмоций» Цель: Создание условий для обращения обучающихся к особенностям собственного эмоционального мира, для осознания подростками амбивалентности эмоций.	45 мин.

5.	Занятие «Ценность жизни» Цель. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних	30 мин.
6.	Занятие – 3 «Мир моих чувств и эмоций» Цель занятия: Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я - концепции», уверенности в себе.	30 мин.
7.	Занятие «Смысл жизни» Цель: формирование у подростка системы жизненных ценностей, осмысление жизни как главной ценности, профилактика «анти витальных переживаний», где нет еще четкого понимания представления о собственной смерти, а имеется лишь отрицание жизни.	30 мин.

### *Классный час*

#### **«Если ты окажешься на распутье...»**

Цели:

1. Определить жизненные цели подростков.
2. Определить жизненные и нравственные приоритеты.
3. Развивать такие качества детей как умение отстаивать свою правоту, свои убеждения, учиться полемизировать.

В ходе классного часа ребята обсуждают свои жизненные цели и определяют, какую помощь и поддержку должны и могут оказать им взрослые, чтобы цели, поставленные учащимися, были реализованы.

В ходе классного часа, после обсуждения многие цели учащихся могут стать более определенными и четкими, ученики смогут убедиться в оправданности поставленных целей, их целесообразности.

В ходе классного часа ребята должны учиться полемизировать, доказывать свою правоту, отстаивать свои убеждения и поставленные цели.

#### Анкета №1.

Вопросы для учащихся:

Кто определился в выборе жизненных целей?

Что или кто влияет на выбор жизненных целей? (семья, родственники, друзья и кумиры и т.д.)

Что нужно для того, чтобы поставленная цель была реализована?

(характер, воля, решительность, поддержка окружающих людей, убежденность, возможность оказаться в нужное время в нужном месте и др.)

Обсуждение ответов подростков.

Анализ анкеты №1 с позицией тезисов плаката:

Первая жизненная цель – создание своей личности.  
Вторая жизненная цель – создание отношений с другими людьми.  
Третья жизненная цель – создание отношений с окружающей средой.

### Анкетирование учащихся.

#### *Проективная методика «Мой жизненный выбор»*

1. Цель моей жизни – это \_\_\_\_\_
2. Мои родители знают, что моя цель жизни - это \_\_\_\_\_
3. Я знаю, что для реализации моих жизненных целей нужно \_\_\_\_\_
4. Чтобы мои цели были реализованы, сегодня у меня получается \_\_\_\_\_
5. Сегодня у меня не получается \_\_\_\_\_
6. Поддержкой в достижении моих жизненных целей является \_\_\_\_\_
7. Препятствием в достижении моих жизненных целей является \_\_\_\_\_
8. Для того чтобы достичь цели, я должен \_\_\_\_\_
9. Для того чтобы достичь цели, я не должен \_\_\_\_\_

#### Тест «Вверх по лестнице жизни»

Учащиеся получают лист, на котором обозначены слева годы их жизни с момента рождения. Рядом с каждым годом своей жизни учащиеся должны поместить наиболее значимые события. Например:

1989- я появился на свет;

1990 – я начал ходить и т.д.

Последним годом в лестнице является тот год, в который они выполняют тест.

#### **Сочинение-размышление «Письмо самому себе»**

Учащимся предлагается представить такую ситуацию: им не 14, 5-15 лет, а 24-25 лет. Они пишут себе письмо в свое прошлое.

Учащиеся пишут о реализации своих жизненных целей, о тех людях, которые помогли им в этом, о том, что не удалось и не получилось.

### 3 этап – работа с родителями (семьей)

#### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ. ПРАВИЛА ЭТИКИ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ**

- Не подозревать дурного;
- Не высмеивать;
- Не выслеживать;
- Не выспрашивать;
- Не подшучивать;
- Не принуждать к ответственности;
- Не контролировать интимный опыт общения;
- Создавать атмосферу покоя, доверия, безопасности в доме;
- Созидать навыки общения в доме по принципу открытости;
- Давать право на собственный опыт;

#### **КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ**

В образовательном учреждении:

- Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;
- Проявлять постоянный интерес к ребенку, принимать и поддерживать его начинания;
- Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков;
- Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребенка, не быть некогда критичным, циничным по отношению к нему;
- Предупреждать неуверенность ребенка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;
- Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

В семье:

- Проявлять тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем;
- Создавать атмосферу эмоциональной привязанности в семье;
- Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;
- Предпочитать требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности;
- Снимать авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
- Избегать ортодоксальных суждений;
- Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.



## **К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ОБИДЫ**

Обиды, внезапно возникающие и медленно накапливаемые, могут привести:

- К стремлению «уйти в себя»;
- К изолированности;
- К отчуждению во взаимоотношениях;
- К стремлению «выяснить отношения», что может перейти в конфликт;
- К стремлению представить окружающую обстановку в «черных тонах»;
- К еще большему перевесу эмоционального над рациональным;
- К повышению нервно-психической напряженности;
- К снижению активности;
- К фокусированию познавательной активности на объекте обиды и, как следствие, к ограничению возможностей правильно оценить поступающую информацию.

## **КОГДА РЕБЕНКУ ОБИДНО**

- Обидно, когда все беды валят на тебя;
- Обидно, когда успехи твои остаются незамеченными;
- Обидно, когда тебе не доверяют;
- Обидно, когда другому, а не тебе, поручают то, что ты можешь сделать хорошо;
- Обидно, когда другие заняты чем-то интересным, а тебя заставляют продолжать надоевшее, унылое занятие;
- Обидно, когда дело понятное и интересное превращается в обузу, в занятие от которого не отвяжешься;
- Обидно, когда из третьих рук узнаешь о себе «кое-что новенькое»;
- Обидно, когда о тебе попросту забыли за своими заботами;
- Обидно, когда тебя в чем-нибудь подозревают, а ты не имеешь возможности оправдаться;
- Обидно и многое другое, о чем мы не вспомнили.

## **ДЕТИ УЧАТСЯ ЖИТЬ У ЖИЗНИ**

Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.

Если ребенок в терпимости, он учится принимать других.

Если ребенка часто подбадривают, он учится верить в себя.

Если ребенка часто хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым.

Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире

## **Психолого-педагогические рекомендации для родителей**

- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
  - Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
  - Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
  - Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
  - Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
  - Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
  - Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
  - Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
  - Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
  - Используйте наказание лишь в крайних случаях.
  - Не унижайте ребенка, наказывая его.
  - Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
  - Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.
- Эмоциональное развитие личности ребенка часто недооценивают, что может привести к серьезным и печальным последствиям для него. Эмоциональное развитие должно стать предметом пристального внимания родителей и педагогов.
- Главное, что должны сделать взрослые в этом случае – это обеспечить ребенку ощущение успеха. Ребенка нужно сравнивать только с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.

**Педагог – психолог Гончарова Е.Е.**

### **Список литературы.**

1. Вагин Ю. Н. Профилактика деструктивного поведения: Научно-методическое пособие.- Пермь: Издательство ПОНЦИЦАА, 2004
2. Классный руководитель. №7, 2006, с.116
3. Горин К. Самоубийство... Убийство? // Газета "Аргументы и факты" - 1996- № 17.
4. Гуревич П.С. О жизни и смерти// Жизнь земная и последующая. Сборник. М., Политиздат, 1991.