МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 43»

 Утверждаю

 Директор МБОУ «СШ № 43»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Вдовин

«02» 09 2024 г.

 ­

**Программа**

 **профилактики суицидального поведения**

**2024-2025 учебный год**

 педагог-психолог

Зиньковская

Татьяна Васильевна

Норильск 2024 г

Пояснительная записка.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕРЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИПрограмма первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков
предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями.
Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к
партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от
суицидального поведения. Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений
ученика в классе). Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое
охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как
невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.
Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов
телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффектности действий.
**Первичная профилактика суицидального поведения.**Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:
• недостаток сна или повышенная сонливость
• нарушение аппетита
• признаки беспокойства, вспышки раздражительности
• усиление чувства тревоги

• признаки вечной усталости, упадок сил
• неряшливый внешний вид
• усиление жалоб на физическое недомогание
• склонность к быстрой перемене настроения
• отдаление от семьи и друзей
• излишний риск в поступках
• выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о
собственных похоронах
• открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносит; жить не хочется;
никому я не нужен.
Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей,
предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими. В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?» В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.
**2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**
Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной
работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.
**Цель программы:** формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых отношений между родителями, сверстниками другими людьми и миром в целом, с самим собой.
Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения **следующих задач**:
1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии,
физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе
с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание
экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового
состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью
своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в
психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных
групп в воспитательно-образовательном процессе школы так и в период трудной
жизненной ситуации.
5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для
оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование
детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только
собственной личности, но и других людей.

**Этапы реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название этапа  | Направление деятельности  | Планируемые результаты |
| 1. Этап сбора и анализаинформации | Информационноаналитическая | Выявление актуальности даннойпроблемы в школьной среде. |
| 2. Этап планирования,организации,координации | Организационноисполнительская | Разработка и планированиекомплекса мероприятий, а также назначение ответственных лицпри введении данной программы. |
| 3. Этап диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды | Контрольно-диагностическая  | Мониторинг эффективностипрограммы при помощи опроса,анкетирования и диагностикиучащихся и родителей. |
| 4. Этап регуляции и корректировки | Регулятивно**-**корректировочная | В результате мониторинга вслучае необходимости коррекцияпрограммы для достижениянаибольшей эффективности. |

**3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**1. Работа с детьми и молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но
имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми и молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной
поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.
Большое значение в теории и практике современной суицидологии придаётся проблеме
психологической профилактики суицидальных проявлений. Существует два основных этапа профилактики суицидального поведения: первичная и вторичная.
*1. Первичная профилактика суицидального поведения*• совершенствование социальной жизни людей;
• устранение социальных факторов, способствующих формированию и проявлению суицидального поведения;
• воспитание социально-позитивной, ориентированной личности
*2. Вторичная профилактика суицидального поведения*• определение факторов риска и выделение групп профилактического учёта;
• раннее и активное выявление лиц с нервно-психическими нарушениями;
• медицинская коррекция выявленных заболеваний и психических нарушений
Комплексная программа профилактики суицидального поведения должна быть направлена на решение следующих задач:
• своевременное распознавание и ликвидация состояний, несущих реальную
угрозу самоубийства;
• раннее выявление суицидальных тенденций среди определённого контингента школьников;
• применение необходимых профилактических мер;
• регистрация и учёт покушений и самоубийств;
• проведение широкой психологической работы среди учащихся;
• пропаганда правовых знаний среди школьников.

**Модель суицидальной профилактики «Уровни профилактики суицида в образовательной среде»
Первый уровень – общая профилактика
Цель** - повышение групповой сплоченности в школе.
**Мероприятия.**Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества. Учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.
**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**• Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью
своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
• Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных
групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной
ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального
поведения учащихся).
• Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для
оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.

• Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только
собственной личности, но и других людей.
• Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование
детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
**Второй уровень – первичная профилактика
Цель** - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.
**Мероприятия**1.Диагностика суицидального поведения
**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**• Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
• Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или
испытывающего кризисное состояние.
• Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие
стрессового состояния.
2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения,
поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.
**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**• Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью
предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний
• Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или
испытывающего кризисное состояние
• Классные часы, круглые столы, стендовая информация
**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**• Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии,
физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе
с педагогами и родителями.
• Повышение осведомленности персонала, родителей и учащихся о признаках возможного
суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации.
С педагогами проводится просвещение по вопросам дезадаптивного поведения детей и
подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике
суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.
С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который
оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.
4.Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры
действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.
**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**• Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных
возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы
или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план
действий.
• Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося
группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.
**Третий уровень – вторичная профилактика
Цель** - Предотвращение самоубийства.
**Мероприятия**1.Оценка риска самоубийства
Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство
совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия
осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).
**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**• Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от
последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозится покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
• Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.
2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая
клиника), запрос помощи. Оповещение родителей.
**Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют
проработки.**3.Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.
**Четвертый уровень – третичная профилактика
Цель** - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

**Мероприятия**1.Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.
**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**• Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев
происшествия (дети, подростки, персонал школы).

**4. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.
**Достоинства программы:**В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для
формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
• В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
• В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических
проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.
**Программа** достигнет наибольшего эффекта, если будет реализована как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.
Предотвращение суицидальных попыток.
• Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
• Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
• Формирование компенсаторных механизмов поведения.
• Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.
**Схема обследования суицидального школьника**1. Ф.И.О. школьника, пол, год рождения, возраст
2. С кем проживает
3. Адрес места жительства
4. Место учебы
5. Наличие алкоголизма у родственников
6. Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого , возраст)
7. Состав семьи (полная, неполная, другие варианты)
8. Социальное положение родителей
9. Личностные качества родителей:
- мать: любящая, отвергающая, доминирующая, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная;
- отец: любящий, отвергающий, доминирующий, агрессивный, подчиняющийся.
10. Лидерство в семье
11. Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.
12. Положение школьника в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними)
13. Виды наказаний в семье
14. Мотивация при обучении в школе
15. Успеваемость
16. Положение в классе
17. Участие в неформальных группировках (конкретно в каких)
18. Правонарушения: были или нет, какие конкретно
19. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив
употребления.
20. Сексуальная жизнь.
21. Характерологические особенности личности
22. Сновидения:
- с символикой смерти

- с элементами агрессии
- со сценами нападения, убийства
- повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к
содержанию снов
23. Страх смерти: да - нет, обоснованный или нет.
24. Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам.
25. Фантазирование на тему собственной смерти: содержание.
26. Отсутствие интереса к жизни.
27. Желание собственной смерти.
28. Планирование последствий суицида: да нет, конкретно, когда, содержание.
29. Непосредственный повод (провоцирующий фактор).
30. Записки: да нет, содержание.
31. Характеристики постсуицидального периода.
32. Отношение к суицидальной попытке.

Система программных мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание работы/участники** | **Сроки** | **Ответственные** |
| **Просвещение и профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних** |
| 1 | Выявление и реабилитациянесовершеннолетних и их семей,оказавшихся в сложной жизненнойситуации | В течение года | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 2 | Составление базы данных по социальнонеблагополучным семьям | сентябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 3 | Проведение индивидуальныхпрофилактических мероприятий с семьямисоциального риска | в течение года | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 4 | Организация оздоровления и отдыха вовнеурочное время детей изнеблагополучных и малообеспеченныхсемей (оздоровительный лагерь при школе) | каникулярноевремя | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 5 | Организация работы по профилактикепрофессионального выгорания | в течение года | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 6 | Цикл психологических классных часов: |  |  |
|  | 1. В поисках хорошего настроения(1 кл) | сентябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 2. Профилактика курения(2 кл) | октябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 3. Как научиться жить без драки(3 кл) | октябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 4. Учимся снимать усталость(4 кл) | ноябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 5. Толерантность (5-11 классы) | ноябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 6. Как преодолевать тревогу(6 кл) | декабрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 7. Способы решения конфликтов сродителями (7 кл.) | январь | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 8. Стресс в жизни человека. Способыборьбы со стрессом (8 кл.) | февраль | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 9. Грани моего «Я»(9кл) | март | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 10. Я + он + они = мы(10 кл) | апрель | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 11. Способы саморегуляцииэмоционального состояния (11 кл) | апрель | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 12. «Как сказать Нет!»(8 кл.) | май | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
|  | 13. Не сломай свою судьбу! Подросток инаркомания. (9 кл) | май | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
| 7 | Правовые классные часы: |  |  |
|  | 1.Что ты должен знать об УК РФ(6 – 8 кл.) | сентябрь | Социальный педагог Ковалевская М.Е. |
|  | 2.Уголовная ответственностьнесовершеннолетних (8 – 11кл.) | октябрь | Социальный педагог Ковалевская М.Е. |
|  | 3.Знаешь ли ты свои права и обязанности(5 – 9 кл) | ноябрь | Учитель истории иобществознания,педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 8 | Психолого-педагогическая поддержкаучащихся к ГИА (9 класс), ЕГЭ (11 класс).Составление памяток | мартапрель | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
| 9 | Игра для учащихся 5 класса «Моё место вколлективе». | октябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 10 | Акция «Я выбираю жизнь» | ноябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 11 | Беседа-диспут: «В чём смысл жизни?»(10кл) | февраль | классныйруководитель |
| 12 | Час информирования «10 сентября –Всемирный день предотвращениясамоубийств» | сентябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В.,классныйруководители |
| 13 | Работа по выявлению дезадаптивных детей(5 кл.) | октябрьноябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
| 14 | Диспут для подростков «Успех в жизни»(9-11 кл) | декабрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| Работа с педколлективом ОУ |
| 1 | Семинар «Что такое суицид и как с нимбороться?» | ноябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 2 | Семинар кл. руководителей «Некоторыепричины и формы проявленияневротических расстройств у современныхстаршеклассников» | декабрь | Заместитель директора по ВРЗаворина Б.С., Педагог**-**психологЗиньковская Т.В. |
| 3 | Семинар «Типология возрастных психолого**-**педагогических особенностей учащихся» | январь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 4 | Семинар классных руководителей«Психологический климат в классе» | февраль | Заместитель директора по ВРЗаворина Б.С., Педагог**-**психологЗиньковская Т.В. |
| 5 | Семинар классных руководителей«Профилактика конфликтных ситуаций иработа с ними» | март | Заместитель директора по ВРЗаворина Б.С., Педагог**-**психологЗиньковская Т.В. |
| Просвещение родителей |
| 1 | Родительский лекторий: | По плану, по запросу | Заместитель директора по ВРЗаворина Б.С., Педагог**-**психологЗиньковская Т.В., классные руководители |
|  | 1. Возрастные психолого-педагогическиеособенности (младший школьник,подросток, старший школьник) |  |  |
|  | 2.Как воспитать гармоничные отношенияродителей и детей (диспут с элементамитренинга) |  |  |
|  | 3. Психологические особенности периодаадаптации, формы родительской помощи иподдержки |  |  |
|  | 4.Школа, семья и психологическое здоровьестаршеклассников (круглый стол) |  |  |
|  | 5. Тревожность и её влияние на развитиеличности |  |  |
|  | 6. Что такое суицид и как с ним бороться(среднее и старшее звено) |  |  |
|  | 7. Особенности детско-родительскихотношений как фактор психологическогодискомфорта8. Чем и как увлекаются подростки |  |  |
|  | 9. Куда уходят дети: профилактикабезнадзорности и бродяжничества |  |  |
|  | 10. Трудный возраст или советы родителям |  |  |
|  | 11. Уголовная ответственностьнесовершеннолетних |  |  |
|  | 5.«Профилактика насилия в семье» | май |  |
|  | Диагностика |
|  |  Учащиеся |  |
| 1 | Исследование социального статуса | ежегодно | Педагог-психологЗиньковская Т.В.**,**классныйруководитель |
| 2 | Исследование уровня адаптации | По плану | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 3 | Исследование уровня тревожности | По плану | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 4 | Склонность к отклоняющемуся поведению | По плану | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 5 | Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувствовины) | По запросу | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 6 | Оценка способов реагирования наконфликтные ситуации | По запросу | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 7 | Опросник Г.Айзенка «Самооценкапсихических состояний личности» (8-11классы) | ноябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 8 | Рисуночный тест «Ваши суицидальныенаклонности» (5-11 классы) | октябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 9 | Методика самооценки эмоциональныхсостояний (8-11 классы) | декабрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 10 | Опросник школьной тревожности Филлипса(5-11 классы) | октябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 11 | Методика САН (диагностика самочувствия,активности и настроения) (8-11 классы) | В течение года | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 12 | Методика определения степени рискасовершения суицида (9-11 классы) | декабрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 13 | Методика диагностики уровнясубъективного ощущения одиночестваД.Рассела и М.Фергюсона | январь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| Родители |
| 1 | Опросник для родителей – диагностиканарушений во взаимоотношениях подросткас родителями и их причин | По запросу | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 2 | Опросник родительского отношения(А.Варга, В.Столин) | По запросу | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| Коррекционные мероприятия |
| 1 | Занятие «Ты и я очень разные» - дляподростков 5-6 класс | октябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 2 | Занятие «Барьеры непонимания»8 класс | ноябрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 3 | Занятие по повышению самооценки«Нарисуй подарок самому себе» 7 класс | декабрь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 4 | Тренинг уверенности(для старшеклассников) | январь | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 5 | Тренинг «Манипуляция: игры, в которыеиграют все» (для старшеклассников) | февраль | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |
| 6 | Цикл занятий для подростков «Я сам строюсвою жизнь» | март | Педагог-психологЗиньковская Т.В. |

**Литература**

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
15. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
16. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
17. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
18. Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2006, №11.
19. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
20. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1***Материал к родительскому всеобучу:****«Профилактика суицидального поведения»****Что такое суицид, и кто на него способен?
(рекомендации по выявлению подростков группы суицидального риска)*

Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни подвоздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.
Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую
стремлением лишить себя жизни. При заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предотвращен и не выйдет в план внешнего поведения.
Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением*.* Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.В категорию детей с суицидальным поведением включаются те, чье поведение иактивность наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью*.* Этот термин сейчас активно обсуждается в психиатрии и психотерапии. Авторы вслед за З. Фрейдом ищут в человеке глубинный инстинкт смерти, саморазрушения.
К самодеструктивному поведению относятся осознанные акты поведения, прямо или косвенно, немедленно или в отдаленном будущем ведущие человека к гибели*.* Такое поведение демонстрируют наркоманы, алкоголики, самоубийцы. Сложность этой категории людей заключается в том, что их поведение достаточно осознанно. Онипредставляют последствия своего поведения и практически осознанно продолжают злоупотреблять опасностью*.*Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью.Лучше всего эти причины видны на группе самоубийц, так как это наиболее явная, отчетливо заостренная форма аутодеструктивного поведения.
Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям*.* Различают внешние и внутренние суицидальные проявления.
**Внутренние суицидальные проявления включают в себя:**• суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со
мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
• суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и
времени;
• суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек
настраивает себя на действие.
**К внешним формам суицидного поведения относятся:**• суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение
себя жизни, не закончившиеся смертью;
• завершенный суицид: действия заканчиваются гибелью человека.
Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своимпроблемам.Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.
В случае подростков суицидное поведение может стать подражательным. Подростки
копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает TV,
массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых
субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является
действенным средством нажима на обидчиков.
Предпосылкой аутодеструктивного поведения и суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы*.*Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления
суицида. Вторая составляющая – личностные особенности суицидента*.* Многие авторы
обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на
жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят:
напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта. Психодиагностика этих параметров – важная составляющая мероприятий по профилактике суицида. У подростков суицид чаще встречается при таких акцентуациях: истероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический. Фоном является высокий уровень агрессивности подростка.
В возрасте до 19 лет процент умерших от суицида составляет 4% от других возрастных групп суицидентов. Однако у подростков много так называемых парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. Действия подростков направляютсяне на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений*.*У суицидальных подростков есть отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида*,* как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.
Суицидальная готовностьвозникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний*.* Уподростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям. Психологический смысл подросткового суицида– крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.
**Суицид подростков имеет следующие черты:**• суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах
близких отношений (в семье, школе, группе);
• конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний
кризис и драматизацию событий;
• суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как
смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
• суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
• суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет
продуманности, взвешенности, точного просчета;
• средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические
вещества, тонкая веревка и т.п.).
Учитывая актуальность профилактики суицида, многие авторы задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению?Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:
• Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств,
смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью,
повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
• Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком
окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
• Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной
семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека,
общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.

• Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия,
стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.
**Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие:**• тревожное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты,
спешки;
• затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами
катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
• напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
• депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей,
бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
• выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность
в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
• тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;

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

Физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ученика должно отслеживаться с момента его поступления в школу. Зачастую суицидальные попытки имеют наследственную природу, поэтому классный руководитель, медработник, психолог, социальный педагог должны изучить личное дело ученика, постараться найти ответы на все вопросы по представленной схеме; регулярно вести картотеку группы подростков суицидально риска.
Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п*.* Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста. Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла. Осуществляя психопрофилактику суицида, мы должны знать, что в каждом возрастном периоде у детей появляются психологические новообразования, сензитивные к психологическому воздействию. В связи с этим необходимо осуществлять непрерывную психопрофилактику, с самого первого класса, учитывая основные виды деятельности учащихся во все школьные психологические периоды:
**Если подросток готов совершить или уже совершил суицид…
(материал для педагогов )**Разделяют истинное самоубийство и демонстративное. Всегда есть риск того, что
демонстративное самоубийство может стать истинным.
Шантажный суицид – это что-то вроде самоубийства «понарошку». Когда подросток точно знает, что его спасут и цель – не проститься с жизнью, а чего-либо добиться своей выходкой. К примеру, вернуть парня, вызвав у него чувство вины. А если не вернется, то хоть окружающие пожалеют.

Итог этой игры – реанимация. По счастью для большинства «шантажистов» достаточной
эмоциональной встряской становится атмосфера больницы. Тех, для кого самоубийство было осознанным решением ухода из жизни, больничные ужасы убедить не могут. Для таких людей вовремя приехавшая «Скорая» – не подарок судьбы, а лишь отсрочка. По статистике, треть самоубийц в течение года повторяют свою попытку. И на этот раз – в более жесткой форме. Самые частые причины подростковых суицидов – несчастная любовь и конфликты в семье. Нет человека, который бы с этим не сталкивался. Из-за этого к самоубийцам часто относятся как к психам или слабакам. У подростков нет еще
опыта взрослых, что все проходит. Нет и каких-то зацепок, удерживающих в жизни даже после серьезной эмоциональной встряски: дети, работа, мнение друзей, коллег. Какое все это может иметь значение, когда потерян самый близкий человек?
Первый человек, который тебя понимал, был рядом, был тебе нужен. Брошюрки советуют:
отвлекитесь, займитесь чем-то другим. А чем: учеба – тоска, предки достали, а у лучшего друга опять свидание. А у тебя ничего.
Здесь важно осознать одно – насильно мил не будешь. Нельзя заставить любить себя подстрахом вскрытия вен*.* Очень трудно свыкнуться с мыслью, что ты перестал быть нужен и все кончено. Но толку от зацикливания на этой теме не будет никакого. Придется свыкнуться. Любовь Ромео и Джульетты встречается в книжках значительно чаще, чем в жизни. Зачастую наиболее сильную боль доставляет не сам уход человека, а егопредательство.Иногда это заостренное, инфальтильное восприятие жизни доходит до нелепости. Парень был влюблен в девушку, пригласил ее к себе в гости на вечеринку. Вышел на кухню покурить, возвращается в комнату и видит – она с его другом обнимается. Он побежал вешаться. Хорошо, что гости вовремя из петли вынули.
Это пример поступка импульсивного человека, который сначала делает, потом думает – то, что врачи называют «подвижным типом нервной системы». Впрочем, подростковому возрасту вообще свойственно сначала делать, а думать в лучшем случае потом. Мысли о завтра приходят с возрастом. Нормально плюнуть на домашнее задание и отправиться в гости. Подумаешь, двойка – не первая и не последняя. Но собственная жизнь-то, наверное, более значимая вещь. Это не означает, что абсолютно всегда нужно взвешивать все «за» и «против», но посчитать до тридцати перед тем, как намыливать веревку, – это не прагматизм. Это простой способ принять правильное решение.

Памятка для родителейРоль родителей в профилактике суицидальных попытокУважаемые родители, вспомните, пожалуйста, кто кого чаще упрекает в черствости и
неблагодарности: вы ребенка, или он вас? Вот то-то. А между тем, именно вы, родители, –
неизбежные участники самоубийства собственного ребенка. В семьях с нормальными взаимоотношениями суицида не происходит. Ни на любовной почве, ни на какой другой. Потому что ребенку есть с кем поговорить. Вы давно разговаривали с сыном или дочкой?
Иногда родители становятся главной причиной самоубийства. Дом подростка – это модельмира. А если мир так ужасен, как бывает иногда обстановка в семье, то зачем жить? Один мальчик не смог вынести регулярного зрелища, как пьяный отец избивает мать. Как ей помочь, он не знал, а оставить все как есть, не мог. Для него самоубийство казалось единственно возможным выходом из создавшейся ситуации.
Одна девочка наглоталась таблеток во время очередной гулянки родителей. В течение
нескольких дней она оставалась без помощи – родителям было не до дочки. В конце концов, ей удалось самой добраться до телефона и вызвать «Скорую».
Иногда трагедией оборачивается ситуация, которая внешне выглядит вполне нормально. В больницу с острым отравлением доставили девочку. Мать, воспитывающая ее без мужа, хотела для дочери «лучшего будущего». Оно, по ее мнению, целиком зависело от учебы. Девочку отдали в спецшколу, все время переводили из класса в класс повышенной сложности. В итоге, ничего, кроме постоянной зубрежки, у нее в жизни не было. Никаких друзей, потому что только она успевала приспособиться к одному коллективу, как он тут же менялся. Постоянное напряжение, дикая опека со стороны матери – и в результате долгие беседы с психиатром. Ему пришлось потратить не один час, чтобы убедить девочку, что есть и другие способы объясниться с матерью, чем подобный акт протеста.

**Роль родителей в профилактике суицидальных попыток**Работа с родителями, семьей представляет собой сложный и необходимый для профилактики девиантного поведения несовершеннолетних вид деятельности, так как семья является одним из важнейших факторов, влияющих на формирование отклонений в поведении детей и подростков. Одна из важнейших задач педагогов, классных руководителей - способствовать единению, сплочению семьи, установлению взаимопонимания родителей и детей, созданию комфортных условий для ребенка в семье, формированию навыков их совместной деятельности и общения. Взаимодействие на основе взаимной заинтересованности в результатах воспитания поможет педагогам и родителям объединить свои усилия в создании условий для формирования у ребенка тех качеств и свойств, которые необходимы для его самоопределения и самореализации, для преодоления трудностей и самореабилитации в случае неудачи.
Взаимодействие педагогов с родителями предусматривает разработку единых требований к ребенку, определение воспитательных задач и организацию совместной деятельности педагогов и родителей по реализации этих задач, что предполагает изучение ребенка в семье и школе с помощью специальных методик и составление программы его развития.
Одной из форм педагогической профилактики является социально- педагогическая диагностика. Социально-педагогическая диагностика с учащимися и их родителями – специалистами образовательного учреждения, в котором происходит сбор информации о влиянии на личность и социум социально- психологических, педагогических, экологических и социологических факторов в целях повышения эффективности педагогических факторов. Целью диагностической работы с родителями является диагностика типа семейного воспитания, установок родителей по отношению к детям и к собственной семье. Результаты диагностической работы не только дают специалисту информацию о возможных неблагополучиях в системе семейного воспитания, детско-родительских отношений, но и позволяют выявить область возможных проблем в тех семьях, где дисбаланс семейных отношений еще не наступил, но уже имеются некоторые негативные тенденции. Диагностическая работа может проводиться как групповым, так и индивидуальным методом, сообщение же результатов диагностики всегда осуществляется индивидуально. Диагностическая работа с учащимися позволяет своевременно выявить группу детей с повышенным риском формирования различных вредных привычек и девиации поведения, а также особенности аномального развития детей.
Информационно-просветительская работа с родителями направлена на формирование
жизнеспособной личности, гуманистически ориентированной по отношению к обществу и к себе самой, углубление и конкретизацию знаний о предупреждении правонарушений и
преступлений несовершеннолетних. Информационно-просветительская работа с родителями имеет целью: профилактику, предупреждение возможных нарушений в семейных отношениях и семейном воспитании. С этой целью родителей необходимо знакомить с теми формами семейных отношений и семейного воспитания, которые могут приводить к негативным отклонениям в поведении детей и подростков. Информационно - просветительская работа с родителями должна быть направлена на разъяснение влияния супружеских отношений и типа семейного воспитания на развитие негативных отклонений в поведении детей и подростков. Основная форма работы класса и родителей – это родительское собрание. Другими, в том числе активными формами взаимодействия педагогов и родителей могут быть лекции, семинары, беседы, конференции, вечера вопросов и ответов, диспуты, встречи с учителями, тематические родительские собрания с привлечением специалистов (медиков, психологов, юристов и т.д.).

**Рекомендации родителям:**• Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
• Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой»,
отказываясь от своей личной жизни.
• Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
• Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
• Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят
ему вас.
• Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно.
Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.

• Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами!

**Приложение 2**

***ШКАЛА СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ (СПА)***

СПА состоит из 100 суждений:

37 - соответствуют критериям психологической адаптированности;

следующие 37- критериям дезадаптирования (неприятие себя и других);

26 - нейтральны (шкала лжи).

ИНСТРУКЦИЯ: Перед вами высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При чтении каждо­го высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к вам и обведите или впишите в бланк одну из цифр (от 1 до 7) в зависимости от того, в какой степени это характерно для вас:

1. - совершенно ко мне не относится;
2. - не похоже на меня;
3. - пожалуй, не похоже на меня;
4. - не знаю;
5. - пожалуй, похоже на меня;
6. - похоже на меня;
7. - точно про меня.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я, представляясь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязания, соревнования, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-ни­будь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.

9. У меня теплые, хорошие отношения с окружаю­щими.

1. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
2. Я сам виноват в своих неудачах.
3. Я ответственный человек. На меня можно положить­ся.
4. У меня чувство безнадежности. Все напрасно...
5. Я во многом живу взглядами, правилами и убежде­ниями моих сверстников.
6. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
7. У меня мало своих собственных суждений и правил.
8. Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к реальности.
9. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуску. А то вдруг за­стряну на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких случаях.
10. Я умею управлять собой и своими поступками - зас­тавлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема.
11. У меня часто портится настроение, находит уныние, хандра.
12. Меня не очень волнует то, что касается других. Я со­средоточен на себе, занят сам собой.
13. Люди, как правило, нравятся мне.
14. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
15. Если я оказываюсь среди большого количества лю­дей, мне бывает немножко одиноко.
16. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
17. Обычно я легко лажу с окружающими.
18. Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.
19. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то об­ходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.
20. В душе я оптимист, я верю в лучшее.
21. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
22. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
23. Чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
24. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне от­носится, я нравлюсь им.
25. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
26. У меня красивая фигура. Я привлекателен(а).
27. Я чувствую бесполезность и беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
28. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
29. Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, ког­да мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
30. Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
31. Я чувствую антипатию к тому, что окружает меня.
32. Я доволен.
33. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
34. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волно­вало меня, стало вдруг безразличным.
35. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
36. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
37. Я часто чувствую себя обиженным.
38. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, дей­ствую по первому побуждению.
39. Бывает, что я сплетничаю.
40. Я не очень доверяю своим чувствам - они подводят меня иногда.
41. Это довольно трудно - быть самим собой.
42. У меня на первом месте - разум, а не чувство; прежде чем что-либо делать, я обдумываю свои поступки.
43. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не со­всем так, как оно есть на самом деле. Вместо того, чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.

53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, какой он есть.

1. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
2. Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.
3. Я стеснительный, легко тушуюсь.
4. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, под­талкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
5. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
6. Я - никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, про­явил свою индивидуальность, свое «я».
7. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
8. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похва­ле. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
9. Я презираю себя сейчас.
10. Мне не хватает духу встретить лицом к лицу трудно­сти или ситуацию, которая грозит осложнениями, непри­ятными переживаниями.
11. Я просто не уважаю себя.
12. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
13. В целом я хорошо отношусь к себе.
14. Я настойчивый, напористый, уверен в себе.
15. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отноше­ния, особенно если разногласия грозят стать окончатель­ными.
16. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
17. Я в какой-то растерянности, все спуталось, смеша­лось у меня.
18. Я удовлетворен собой.
19. Я неудачник, мне не везет.
20. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
21. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.

 75. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девчонками. (Я не люблю мальчишек. Презираю вся­кое общение с ними.)

76.Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом, а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.

77.У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно бы встревожило меня.

78. Я умею упорно работать.

79. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чув­ства и отношения к окружающему становятся более взрос­лыми.

80. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.

81. Я всегда говорю только правду.

82. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.

83. Чтобы заставить меня что-нибудь сделать, надо как следует настоять и я соглашусь, уступлю.

84. Я чувствую неуверенность в себе.

85. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить до­воды, которые меня оправдывают и делают мои поступки o6oснованными.

86. Я - уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

87. Я умный.

88. Иной раз я люблю прихвастнуть.

89. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нару­шаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделать ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.

90. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рас­считывая ни на чью помощь.

91. Я никогда не опаздываю.

92.У меня ощущение скованности, внутренней несвобо­ды.

93. Я отличаюсь от других.

94. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.

95. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.

96. Я - общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.

97. Мои силы и способности вполне соответствуют тем за­дачам, которые ставит передо мною жизнь. Я со всем могу справиться.

98. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.

99. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.

100. Все мои привычки я считаю хорошими.

**КЛЮЧ**

*Показатели адаптированности (И +) – высказывания:*

*4,* 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37,41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 65, 66, 67, 71, 73, 74, 77, 78, 79, 86,87,90,93,95,96,97.

*Показатели дезадаптированности (И -)* - *высказы­вания:*

*2, 6,* 7, 13, 16, 17, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 62, 63, 64, 68, 69, 70, 72, 75, 76, 82, 83, 84, 85, 89, 92, 94, 98, 99.

*Шкала лжи:*

8, 34, 45, 48, 80, 81, 88, 91, 100.

Коэффициент социально-психологической адаптиро­ванности вычисляется по сумме позитивных (И +) выс­казываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7 позиции шкалы, и негативных (И -), попавших в пози­ции 1, 2, 3.

Так как позитивных суждений в шкале 37 и столько же негативных, то гипотетическая оптимальная величина ко­эффициента 74, минимальная 0.

Иногда бывает полезным получить показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма по­зитивных высказываний (И +) распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных (И -), занявших позиции 5, 6, 7.

В старшем подростковом возрасте средние индексы со­циально психологической адаптированности располагают­ся обычно в пределах 39-44 баллов.

Подобный анализ можно сделать еще по 6 факторам:

1. ПРИНЯТИЕ - НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

И + 33, 35, 55, 57, 71, 73, 79, 87, 93, 94.

И- 7,59,62,64,89,94,98.

2. ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ - КОНФЛИКТ С ДРУГИМИ

И+ 9, 14,22,26, 53,96.

И- 2, 10,21, 28,40,60, 75.

3. эмоциональный дискомфорт (тревога, беспокойство или, напротив, апатия)

И+ 23,29,41,44,47,77.

И- 6,42,43,49,50,56,82,87.

4. ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от тебя са­мого, акцентируется личная ответственность и компетент­ность) - ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных за­дач)

И + 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 67, 78, 90, 97.

И- 13,25,36,52,57,63,70,72,76.

5. ДОМИНИРОВАНИЕ - ВЕДОМОСТЬ (зависимость от дру­гих)

И+ 58,61,65.

И- 16,32,38,68,83,86.

6. «УХОД» ОТ ПРОБЛЕМЫ
И- 17,18,54,64,85.

Подсчет баллов идет по той же схеме, что и для коэффициента социально-психологической адаптированности.