

«Рассмотрено на
педагогическом совете.
Протокол №5
от 24.08.2021 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ
г. Иркутска СОШ №63
_____ Г.И. Толстых
24.08.2021 г

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №63

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ
СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МАОУ г. Иркутска СОШ №63
«ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ»**

Иркутск 2021 г.

Содержание

Паспорт программы	3
Пояснительная записка.....	5
План мероприятий.....	7
Заключение.....	12
Список литературы.....	13
Приложение 1.	14
Приложение 2.....	16
Приложение 3.....	17
Приложение 4.....	19

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа профилактики социально-негативного поведения среди обучающихся МАОУ г. Иркутска СОШ №63 «Жизнестойкость».
Основополагающие документы	Конституция РФ, Закон РФ «Об образовании», ФГОС, СанПиН, Письмо Минобрнауки РФ от 29.05.2003 года, № 03 – 51 ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков».
Заказчик программы	Администрация МАОУ г. Иркутска СОШ №63
Основные разработчики программы	Бабанова И.А., педагог-психолог, Филиппова Т.И., учитель русского языка и литературы, Веселова О.Ю., социальный педагог
Цель программы	Формирование благоприятного социально-психологического климата, профилактика рисков поведения: травли, суицидальных попыток, жестокого обращения, дезадаптации.
Задачи программы	<p>Повышение психолого-педагогических компетенций по данной проблеме педагогов, родителей и учащихся.</p> <p>Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной социально-психологической помощи.</p> <p>Изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающихся с целью своевременной профилактики проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии, обучении.</p> <p>Создание условий для психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп и состоящих на разных формах учета.</p> <p>Оказание психолого-педагогической поддержки семье ребенка, испытывающего сложности адаптации и общения.</p> <p>Формирование и развитие жизнестойкости обучающихся, умения противостоять невзгодам, конструктивно решать возникающие проблемы.</p> <p>Сохранение и укрепление здоровья и психологического благополучия.</p>
Сроки и этапы реализации программы	<p>1. Подготовительный этап: сентябрь 2021 – май 2022 год</p> <p>изучение и анализ проблемы;</p> <p>апробация форм психолого-педагогического сопровождения;</p> <p>формирование понимания значимости и необходимости организации работы по данному направлению педагогов и родителей, разработка</p>

	<p>алгоритмов взаимодействия.</p> <p>2. Основной этап: май 2022 – октябрь 2024 год реализация программы в соответствии с планом работы школы.</p> <p>3. Заключительный этап: ноябрь 2024 – май 2025 год Мониторинг реализации программы с последующей коррекцией.</p>
Направления деятельности	Организационно-методическая, просветительская, диагностико-прогностическая, коррекционно-развивающая,
Исполнители программы	Педагоги и специалисты школы
Ожидаемые результаты	<p>Повышение уровня педагогической компетентности по проблеме дезадаптации школьников, рисков поведения, в т.ч. суицидальных и буллинга.</p> <p>Повышение уровня социальной и психолого-педагогической поддержки обучающихся, попавших в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>Повышение уровня сформированности жизнестойкости обучающихся, коммуникативной культуры, социально-психологической комфортности в семье и в школе.</p>
Критерии оценки результатов	<p>Позитивная динамика результатов мониторинга.</p> <p>Снижение количества детей, состоящих на разных формах учета.</p>
Контроль исполнения программы	Заместитель директора по ВР

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Буллинг или травля – это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «середнячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в классе, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Вопросам повышения социально-психологического благополучия в школе уделяется значительное внимание. Тактики и стратегии данной программы позволяют создать условия для сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся, создание комфортной развивающей образовательной среды, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся.

Мероприятия программы гарантируют охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Цель, задачи, методы, направления работы.

Цель программы:

Формирование благоприятного социально-психологического климата, профилактика рисков поведения: травли, суицидальных попыток, жестокого обращения, дезадаптации.

Задачи:

Повышение психолого-педагогических компетенций по данной проблеме педагогов, родителей и учащихся.

Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной социально-психологической помощи.

Изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающихся с целью своевременной профилактики проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии, обучении.

Создание условий для психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп и состоящих на разных формах учета.

Оказание психолого-педагогической поддержки семье ребенка, испытывающего сложности адаптации и общения.

Формирование и развитие жизнестойкости обучающихся, умения противостоять невзгодам, конструктивно решать возникающие проблемы.

Сохранение и укрепление здоровья и психологического благополучия

Основные группы методов профилактики:

- 1) методы, ориентированные на конкретных детей и подростков;
- 2) методы, ориентированные на семейные отношения;
- 3) методы, ориентированные на ближайшее окружение ученика (микросоциум).

Направления работы:

организационно-методическое;

диагностико-прогностическое;

консультативно-просветительское;

коррекционно-развивающее.

Мероприятия должны осуществляться на трех уровнях: образовательной организации, группы и индивидуальном.

Объединение профилактических мероприятий в единую систему позволит создать в образовательной организации безопасное психологическое пространство. В основном меры сводятся к формированию определенных установок у каждого отдельного ученика, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО СОЗДАНИЮ БЛАГОПРИЯТНОГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА, ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВЛИ И ИНЫХ ФОРМ СОЦИАЛЬНО-ОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ. СЕНТЯБРЬ - МАЙ

Дата	Тема/ УЧАСТНИКИ	Цель	Форма проведения	Продукт	Участники
КРУГЛЫЕ СТОЛЫ. ПЕДСОВЕТЫ. СЕМИНАРЫ. ДИАГНОСТИКО-ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РИСКОВ ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ					

Октябрь	Изучение адаптации учащихся при переходе на новую ступень обучения 1, 5, 10 –х классов и вновь прибывших	Выявление слабо адаптированных учащихся для оказания индивидуальной помощи.	Групповой опрос и круглые столы для коллегиального обсуждения результатов в формате классно-обобщающего контроля	Аналитические справки. Рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению слабо адаптированных детей.	Учащиеся и педагоги 1, 5, 10 классов
Ноябрь	Изучение социальных статусов учащихся 3, 6, 8, 10 классов по методике «Социометрия»	Выявление учащихся с низкими социальными статусами, выявление причин	Опрос и круглые столы для коллегиального обсуждения результатов в формате классно-обобщающего контроля	Аналитические справки. Рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению учащихся с низкими и высокими статусами.	Учащиеся и классные руководители 3,6,8,10 классов
Декабрь	Мониторинг отношения родителей к школе	Изучение мнения родителей о школе по параметрам: комфорт пребывания, качество обучения и воспитания и др.	Онлайн и офлайн опрос. Круглый стол - обсуждение результатов	Аналитическая справка по результатам мониторинга родителей. План мероприятий по коррекции выявленных недостаточных показателей	Родители 1-11 классов
Январь-февраль	Индивидуальная диагностика детей, находящихся в замещающих семьях и тех, которые показали риски – «целевая группа»	Изучение индивидуальных особенностей учащихся, находящихся в замещающих семьях и тех, которые показали риски	Индивидуальный опрос. Психолого-педагогический консилиум. Составление индивидуального плана работы	Формирование списка детей, испытывающих трудности обучения и/или общения в классе. Составление плана коррекционной работы	Отдельные учащиеся 1-11 классов
Март-апрель	Диагностика проблем взаимоотношений в классах по методике Ольвеуса «Буллинг» 2,4,6,7 классы	Выявление фактов травли на основе оценки учащихся	Опрос и круглые столы для коллегиального обсуждения результатов в формате классно-обобщающего контроля	Аналитические справки. Рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению учащихся, испытывающих негативное отношение со	Учащиеся 2, 4, 6, 7 классов и классные руководители

				стороны одноклассников	
Апрель	Акция «Бусинки настроения». Ученики медиаторы-волонтеры проводили экспресс-диагностику настроения в школе	Учащиеся и учителя выбирали бусинку хорошего или плохого настроения, которое чаще бывает в школе	Опрос. Обсуждение результатов в формате круглого стола.	Исследовательские проекты учащихся для региональной конференции «Актуальные вопросы здорового образа жизни у подростков»	Учащиеся 2-9 классов, волонтеры, студенты
декабрь	Семинар для кл руководителей «Профилактика буллинга и рисков поведения»	Познакомить с рисками поведения, выявленными в разных классах по результатам СПТ	Интерактивная лекция с элементами деловой игры	Справка по результатам СПТ и рекомендации для классных руководителей	Педагогические работнки
февраль	Семинар «Профилактика суицидальных рисков и иных рисков поведения» 5-11 классы	Выявление детей с рисками поведения и эмоциональным неблагополучием	Обсуждение результатов диагностики по методикам Бойко и Айзенка	Справки, рекомендации. Консультирование классных руководителей Списки детей для индивидуальной работы	Ученики 5-11 классов, педагоги
март	Тематический педсовет по вопросам эффективного взаимодействия участников образовательного процесса	Повышение компетенций участников образовательных отношений и определение стратегических направлений работы	Обсуждение психологических аспектов взаимодействия с учащимися, в т.ч. «целевой группы»	Рекомендации по работе с разными категориями родителей и учащихся	Педагоги
РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ И МАСТЕР-КЛАССЫ ПО ВОПРОСАМ СОЗДАНИЯ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ, ПРОФИЛАКТИКЕ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ, ТРАВЛИ					
Дата	Тема/участники	Цель	Форма проведения	Продукт	Количество

сентябрь	Родительские собрания в 6-8 классах «Способности человека, приоритеты и ценности»	Познакомить со специальными и общими способностям и детей, обсудить приоритеты воспитания подростков	Интерактивная деловая игра. Родители по группам пишут ответы и сравнивают с эталоном, предлагаемым классными руководителями	Сценарий деловой игры, презентация. Рекомендации	Родители 6-8 классов
октябрь	Родительское собрание в 1 и 5-х классах «С гордостью и тревогой»	Познакомить родителей с адаптационными трудностями при переходе детей на новую ступень образования	Интерактивная деловая игра. Родители по группам пишут ответы и сравнивают с эталоном, предлагаемым классными руководителями	Сценарий деловой игры, презентация. Рекомендации и обязательства «Как помочь ребенку»	Родители 1 и 5 классов
ноябрь	Родительские собрания во 2-3-х классах «Вместе дружная семья»	Организовать совместную деятельность детей и родителей с элементами соревнования	Игры на сплочение для детей и родителей с обручем, передача предмета и другие	Сценарий Коммуникативной игры	Родители 2 и 3 классов
апрель	Родительские собрания в 9-11 классах «Психологическая подготовка к ГИА»	Обсудить характеристик и успешного человека и условия формирования жизнестойкости	Лекция с элементами интерактивной деловой игры	Сценарий деловой игры, презентация. Рекомендации	Родители 9 и 11 классов
декабрь	Мастер-класс для родителей из разных 1-3 классов «Уверенное поведение вместо конфликтного»	Обсудить психолого-педагогический подход к проблеме конфликтов	Восстановительный круг сообщества по проблеме конфликтов	Сценарий круга, презентация. Рекомендации и обязательства по профилактике конфликтов	Родители конфликтных детей 1-3 классов
январь	Мастер-класс для родителей из разных 4-5 классов «Уверенное поведение вместо конфликтного»	Обсудить психолого-педагогический подход к проблеме конфликтов	Восстановительный круг сообщества по проблеме конфликтов	Сценарий круга, презентация. Рекомендации и обязательства по профилактике конфликтов	Родители конфликтных детей 4-5 классов

февраль	Мастер-класс для родителей из разных 6-7 классов «Уверенное поведение вместо конфликтного»	Обсудить психолого-педагогический подход к проблеме конфликтов	Восстановительный круг сообщества по проблеме конфликтов	Сценарий круга, презентация. Рекомендации и обязательства по профилактике конфликтов	Родители конфликтных детей 6-7 классов
март	Мастер-класс для родителей из разных 8-11 классов «Если подросток боится экзаменов»	Обсудить психолого-педагогический подход к итоговой аттестации	Восстановительный круг сообщества по проблеме подготовки к экзаменам	Сценарий круга, презентация. Рекомендации и обязательства по подготовке к экзаменам	Родители конфликтных детей 8-11 классов
КЛАССНЫЕ ЧАСЫ , ИГРЫ, ТРЕНИНГИ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ КРУГИ СООБЩЕСТВ					
Дата	Тема/участники	Цель	Форма проведения	Продукт	Количество
сентябрь	Мы в классе будем жить по-новому. 8 классы	Развитие целеполагания	Тренинги личностного роста для 8-х классов	Список обязательств составленный участниками	Учащиеся 8-х классов
октябрь	Обсуждение фильма «Чучело». 5 классы	Развитие эмпатии, желания помочь другому	Просмотр и обсуждение фильма с учащимися 5-х классов	Обмен впечатлениями и эмоциональное преобразование	Учащиеся 5-х классов
ноябрь	Общение без конфликтов. 4-7 классы	Развитие коммуникативных навыков, уверенного общения без агрессии	Деловая игра с подростками состоящими на учете ПДН	Список обязательств составленный участниками	Учащиеся 4-7 классов
декабрь	Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой. 1-4 классы	Развитие коммуникативных навыков, уверенного общения без агрессии	Круг сообщества с подростками состоящими на учете ПДН и с проблемами поведения	Список обязательств составленный участниками	Учащиеся 1-4 классов
Январь-февраль	Выступления социального интерактивного театра медиации для учащихся и родителей. 8, 10, 11 классы	Популяризация деятельности школьной службы примирения (медиации)	Форум – театр. Интерактивная работа со зрителями по проблеме конфликтов в школе	Сценарии сценок «За лидерство», «Учитель придирается», «Слово пацана», «Запрет родителей» и другие	учащихся – артисты-волонтеры-медиаторы
январь	Медиативные встречи: группы равных.	Знакомство с восстановительными	Ролевые игры. Инсценировка конфликтов и	Навыки конструктивного разрешения	Смешанные группы учащихся

	5 и 8 классы	программами и работой медиатора	примирения	конфликтов	«Группы равных» до 10 учеников
февраль	«Протяни руку другу» для 1 – 3 классов	Научить детей видеть хорошее и говорить о хорошем. Понимать свои и чужие эмоции	Игры с элементами тренинга	Ладочки детей с пожеланиями	Учащиеся 1-3 классов
март	«Стоп буллинг» 7-8 классы	Помочь подросткам, которые испытывают негатив со стороны одноклассников	Игры с элементами тренинга	Рекомендации и обязательства по развитию уверенного, доброжелательного общения	Учащиеся 7-8 классов
апрель	Встречи с инспектором ОДН ОП-1 3-9 классы	Развитие правовой культуры и понимания ответственности за правонарушение	Лекция и беседы	Права и обязанности учащихся	Учащиеся 3-11 классов

**Образец сводной таблицы
для подведения итогов проведенной работы за год
Сводная таблица**

Количественные характеристики

Количество учащихся	Количество педагогов	Количество родителей	Количество социальных партнеров	Количество проведенных мероприятий

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профилактической работой должны быть охвачены 100% учащихся и классных руководителей. Педагоги сотрудничают с педагогами – психологами, повышают свой профессиональный уровень, участвуют в мероприятиях в рамках данной программы и публикуют методические разработки и статьи на педагогических сайтах, делятся лучшими профилактическими практиками.

Основные вопросы для обсуждения касаются эмоциональной неустойчивости отдельных подростков, оказанию адресной помощи детям в трудной жизненной ситуации, профилактики школьной неуспешности через

оформление документов на прохождение ТрПМПК, ведение протоколов примирительных программ в рамках школьной службы примирения (медиации), вовлечение учащихся в исследовательскую и творческую деятельность с учетом их интересов и способностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, № 1, с.10. <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200500103>.
2. Коновалов А.Ю. «Круги сообщества как форма урегулирования конфликтов» http://www.8-926-145-87-01.ru/wp-content/uploads/2013/11/Krug-i-_S.pdf.
3. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, № 2. <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200500208>
4. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001,
5. № 10, 12, 16, 19. <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200101004>.
6. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ «Путь к успеху»// Школьный психолог , 2008, № 14// <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200302904>
7. Тимашова Л. Открытка от одиночества // Школьный психолог, 2003, № 39// <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200303910>
8. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, № 2 // <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200600220>.

Памятка по работе с неблагополучными семьями.

1. Выявление неблагополучных семей (знание условий проживания ребёнка, наличие акта материального обследования). Для изучения семьи педагог-психолог, воспитатель, классный руководитель, используют наблюдение, беседу, «метод интервью», анкетирование, метод «родительского сочинения», метод обобщения независимых характеристик, «дневник родительского наблюдения».

2. Повышение педагогической культуры всех категорий родителей:

1) Организация педагогического просвещения. Убеждение родителей в том, что семейное воспитание – это не морали, нотации или физические наказания, а весь образ жизни родителей, образ мыслей, поступков самих родителей, постоянное общение с детьми с позиции гуманности.

2) Привлечение родителей в качестве активных воспитателей (семейные праздники в школе, внеурочная внешкольная деятельность, участие в управлении школой).

3) Формирование правовой культуры родителей.

4) Проведение контрольно-коррекционной работы с родителями (анкетирование, тестирование, анализ уровня воспитанности, обученности детей, индивидуальные беседы и т.д.).

5) Опора на положительный опыт воспитания в каждой отдельной семье, повышение приоритета семьи и семейных традиций у всех субъектов образовательной деятельности: детей, родителей, педагогов.

6) Устранение чувства вины родителей за свою несостоятельность (отдельный план работы с проблемными группами родителей).

Показатели оценки функционирования семьи.

— Уровень ее жизни доведен до средних показателей (родители пытаются вести нормальный образ жизни, устроились на работу, заботятся о детяхи т.д.).

— Восстановлены контакты семьи с окружением, ребенок посещает школу.

— Уменьшилось употребление алкоголя.

— Решены прочие специфические для данной семьи проблемы.

Улучшение бытовых условий – очень важный положительный момент. Стало чище в квартире – легче строить взаимоотношения, дверь стала закрываться на ключ – безопаснее детям и взрослым и т.д.

Памятка для учителей и классных руководителей «Как не допустить риски поведения у подростка»

Классным руководителям важно знать в каких социально-бытовых условиях проживает ученик, кто и как о нем заботится. Обратить особое внимание на семьи, состоящие на разных формах учета и на тех детей, которые живут не с родителями, а с престарелыми бабушками. Они составляют основную группу риска.

Также нужно обратить внимание на очень тихих детей, которые не могут угодить родителям своими оценками и могут подвергаться домашнему насилию.

О всех выявленных фактах и ваших подозрениях необходимо подать письменное уведомление секретарю школы на имя директора и связаться со специалистами школы, педагогом-психологом и социальным педагогом, которые должны всесторонне изучить данную ситуацию.

Если вы педагог и если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни.

Что в поведении подростка должно насторожить учителя?

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать учителю, если он обнаружил опасность?

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида

- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.
- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель, иницируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения» - передайте им эту ситуацию для ее разрешения.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
- Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Памятка для родителей «Как не допустить суицид у подростка»

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

- **Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

- **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

- **придя домой после работы, не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

- **помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

- **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. **Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций»,**

родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

- **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

- **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

- **Вовремя обратитесь к специалисту**, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Словарь терминов

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту,

включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, **моббинг**, **буллинг**, **хейзинг**, **кибермоббинг** и **кибербуллинг** – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны.

Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинге зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

По сути моббинг и буллинг схожие понятия — это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

Хейзинг (англ. hazing) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени

хейзинг характерен для закрытых (военизированных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

Хейзинг – это неуставные отношения в коллективе, например, известная у нас «дедовщина».

Хейзинг встречается и в обычных образовательных учреждениях, особенно, если при них есть общежития. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройтись раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — **кибермоббинг и кибербуллинг**.

Кибермоббинг и кибербуллинг – интернет-травля — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным.