

Методические рекомендации
по проектированию программ развития жизнеспособности
обучающихся общеобразовательных организаций,
как профилактики суицидального поведения

Профилактика суицидального поведения детей и подростков в образовательной организации осуществляется в соответствии с Письмом Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 января 2016 г. N 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида». В основе методических рекомендаций - ключевые положения Типовой модели психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся (далее - Типовая модель), разработанной ФГБНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи». Согласно Типовой модели, специфическая задача школы в сфере профилактики суицидального поведения несовершеннолетних заключается в проведении ранней профилактики, так как ни одна другая структура не в состоянии решить данную задачу. Основой ранней профилактики является: создание условий, обеспечивающих возможность нормального развития подростков; своевременное выявление типичных кризисных ситуаций, возникающих у обучающихся определенного возраста.

В школах должен быть создан комплекс психолого-педагогических условий, обеспечивающих профилактику суицидального поведения в образовательной среде, который включает:

1. Выделение ключевых параметров образовательной среды.
2. Организацию психолого-педагогического сопровождения и превенции как его направления.

3. Обучение педагогического коллектива навыкам раннего распознавания суицидального поведения несовершеннолетних.

4. Уровневую профилактику суицидов в образовательных учреждениях на основе внедрения индивидуальных и групповых программ по формированию навыков адаптивного поведения.

5. Совместную деятельность образовательных учреждений и отдельных социальных институтов по предотвращению суицидального поведения молодежи.

Направления профилактической работы

В системе профилактической работы школы выделяют два направления: меры общей профилактики и меры специальной профилактики. Меры общей профилактики должны обеспечивать вовлечение всех учащихся в жизнь школы и предупреждать их неуспеваемость и социальную дезадаптацию. Меры специальной профилактики должны обеспечивать возможность выявления всех учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, и проведение с ними работы на индивидуальном уровне.

Формы профилактики суицидального поведения

Первая форма – организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Профилактика суицидального поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

Вторая форма психопрофилактической работы – информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей

информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма – активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме программ внеурочной деятельности (индивидуальных и групповых программ по формированию навыков адаптивного поведения) и групповых тренингов.

Четвертая форма – организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность.

Пятая форма – организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом.

Шестая форма – активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия – все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма – минимизация негативных последствий суицидального поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

Отдельного внимания заслуживает разработка и реализация программ по формированию навыков адаптивного поведения (третья форма профилактики). Это могут быть программы, направленные на развитие устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников), программы аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей), программы формирования жизненных

навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты), программы развития жизнестойкости обучающихся. Более конкретный перечень рекомендуемых программ, направленных на решение задач профилактики, находящихся в общем доступе в интернете, форм и методом работы педагогического коллектива, аннотации эффективных практик субъектов РФ содержат методические рекомендации по профилактике суицида (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 января 2016 г. N 07-149) содержат перечень.

Вместе с тем, рекомендуем к использованию опыт работы образовательных организаций Алтайского края, который показал эффективность целенаправленного формирования у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития». Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Целесообразно осуществлять целенаправленное, последовательное формирование адаптивного поведения, социальных навыков, жизнестойкости у подростков 11-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения (не направленного на жизнь) у подростков с сформированными качествами жизнестойкости (Жезлова, 1978, Амбрумова, Вроно, 1980).

Чтобы создать условия для формирования необходимых подросткам социальных навыков, надо иметь в виду его основные потребности, возможность удовлетворения которых является основным фактором развития личности.

Работа по формированию навыков жизнестойкости обучающихся предполагает развитие поведенческих навыков, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Деятельность по формированию адаптивного поведения, жизненных навыков, жизнестойкости подростков должна осуществляться в комплексе классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом.

Условием эффективной реализации деятельности должна стать соответствующая подготовка к этой деятельности классных руководителей, а также поддержка этой деятельности родителями.

Учителями деятельность по формированию адаптивного поведения, жизненных навыков, жизнестойкости может осуществляться через организацию работы детских объединений, например, волонтерской направленности, через курсы в поддержку предметов ОБЖ, обществознания, внеклассных мероприятий (реализация проектов, акций, тематических недель).

Обязательной является деятельность педагога-психолога по проведению тренингов, реализации элективных курсов, факультативов, а также индивидуальная работа с детьми группы риска, подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Показателем эффективности проводимой работы является повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности таких личностных качеств как адаптивность, уверенность в себе, организованность, независимость, самостоятельность суждений, стремление к достижениям, самодостаточность, а также в осведомленности о способах решения трудных ситуаций.

Деятельность по формированию жизнестойкости личности осуществляется в несколько этапов (С. В. Книжникова).

На первом этапе определяется уровень развитости компонентов жизнестойкости подростков. Первоначально осуществляется подготовка педагогического коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков.

Учителям предоставляются сведения о сущности суицидальных явлений, ошибочных суждениях о самоубийствах, о способах диагностики и предупреждения суицидального поведения, о педагогических возможностях предупреждения самоубийств, о способах первичной педагогической профилактики аутоагрессии на основе формирования жизнестойкости. Далее педагогов необходимо ознакомить со сведениями о компонентах жизнестойкости; совместно разрабатывается алгоритм (проект, программа) действий педагогов по педагогической профилактике суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости в условиях образовательной организации. Затем классными руководителями, педагогом-психологом и социальным педагогом проводятся родительские собрания, на которых в беседе с родителями обсуждается возможность развития компонентов жизнестойкости детей. Необходимо отметить, что истинная цель (предупреждение суицидального поведения) не оглашается, чтобы избежать небезопасного обсуждения суицидальных тем (зачастую родители подробно рассказывают детям обо всем, что происходило на собрании). На родительском собрании предоставляется информация о жизнестойкости и ее компонентах. От родителей получается согласие (заявление) на участие их детей в программе по развитию жизнестойкости. Необходимо также получить согласие детей на их участие в программе по развитию жизнестойкости. Учитывая то обстоятельство, что не все обучающиеся выражают желание на участие в программе, необходимо продумать и предложить другие формы внеурочной деятельности, также направленные на формирование жизнестойкости личности. Например, детские объединения

волонтерской направленности, курсы в поддержку предметов ОБЖ, обществознания, внеклассные мероприятия: проекты, акции, тематические недели.

Согласие детей на их участие в программе по развитию жизнестойкости получается на классных часах. С подростками проводится беседа о важности жизнестойкости для личностного развития и жизненного благополучия. Беседу проводит классный руководитель, педагог-психолог и социальный педагог. Истинная цель программы также не обсуждается. После получения согласия подростков на участие осуществляется диагностика компонентов жизнестойкости. Данные диагностики заносятся в индивидуальную и групповую карты-характеристики. Первый этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости с подростком и его родителями.

Второй этап включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на развитие компонентов жизнестойкости и развивающие занятия с элементами тренинга педагога-психолога. Классные руководители проводят классные часы, педагоги-психологи – развивающие занятия с элементами тренинга. Данные мероприятия согласованы во временном контексте (близки по времени). Например, проводится серия классных часов и параллельно развивающие занятия педагога-психолога. Примерная тематика занятия для обучающихся 7-9 классов:

– «Жизнестойкий человек, как им стать?» Подробно обсуждается сущность жизнестойкости, ее компоненты, примеры жизнестойкого поведения художественных героев, деятелей науки, искусства, спорта;

– «Как успешно общаться и налаживать контакты». Классный руководитель представляет подросткам информацию о сущности и способах развития коммуникативных способностей и умений, педагог-психолог проводит коммуникативный тренинг;

– «Учимся принимать решения». Классный час в виде семинара, на котором обучающиеся обмениваются информацией о социальной

активности, компетентности, социальной смелости и решительности, о необходимости их нравственной направленности; педагог-психолог предлагает способы развития данных характеристик.

– «Мои жизненные планы». Обсуждается важность жизненных смыслов и целей, осознанности жизни, обучающиеся упражняются в постановке тактических и стратегических жизненных целей, в выборе средств их достижения, обучаются технике жизненного анализа.

– «Хорошо ли быть уверенным в себе?» Проводится в форме диспута. Обсуждаются позитивные и негативные стороны завышенной самооценки; педагог-психолог проводит тренинг уверенности в себе.

– «Зачем быть социально-компетентным человеком?» Рассматривается сущность социальной компетентности, обучающиеся выполняют упражнения на ее развитие, обучаются способам поиска и использования социальной информации.

– «Умеете ли Вы отдыхать?» Обучение подростков релаксационным приемам.

– «В чем ценность жизни?» Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов, жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.

– «Как успешно преодолевать трудности?» Представляется информация о волевых качествах и их развитии, их обязательной нравственной направленности, обсуждение примеров успешного преодоления трудностей; встреча с человеком, проявившим свою жизнестойкость в трудной ситуации. В ходе занятий подчеркивается необходимость нравственной направленности формирования жизнестойкости.

Родители также принимают участие в формировании жизнестойкости, акцентируя внимание детей на примерах жизнестойкости членов семьи. На протяжении всего этапа учащиеся заполняют тетрадь саморазвития, в которой отражаются материалы мероприятий и самонаблюдения за

формированием компонентов жизнестойкости.

Третий этап посвящен повторной диагностике компонентов жизнестойкости подростков, которая осуществляется с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опять заносятся в карты-характеристики, обработка которых позволяет проследить динамику жизнестойкости

Примерная тематика классных часов, разработки занятий педагогов-психологов, диагностические материалы приведены в методическом пособии «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании», составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.

Для организации работы с родителями, планирования классных часов могут быть использованы материалы портала «Омские родители и дети» (<http://rid-omsk.iroooo.ru/>).

Информация:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28.12.2010 № 2106. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

2. Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 января 2016 г. N 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

3. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании [Текст]: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014. – 184 с.

4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков [Текст] / Е.М. Вроно – М.: Академический проект, 2001. – 232 с.

5. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография). – Краснодар: «АСВ-полиграфия», 2009.