

Методическая разработка проведения мероприятий по профилактике суицидального поведения в общеобразовательных учреждениях.

**Хусаинова Ильмира Накиповна,
педагог-психолог, нейропсихолог
МАОУ «СОШ№7» г. Альметьевск РТ**

На августовском совещании педагогов-психологов Альметьевского муниципального района РТ в 2018г. в рамках реализации «Концепции развития психологической службы в системе образования РФ на период до 2025г.» (Минобрнауки РФ от 19.12.17) подготовлены выступления из опыта работы специалистов. Моё выступление о «Формировании позитивного отношения к жизни как способа профилактики аутодеструкции» было направлено на исполнение задач по «содействию в позитивной социализации», а также «организацию мероприятий по профилактике и коррекции отклоняющегося и делинквентного поведения детей, молодежи с учетом возрастных и индивидуальных особенностей». В данном докладе предложено проведение в школах «Фестиваля позитивных идей».

С 2018г., традиционно в ноябре, в школе проводится «Фестиваль позитивных идей», который нашёл горячий отклик в сердцах детей. Ежегодно положение Фестиваля обновляется, вносятся изменения, в том числе, согласно эпидемиологической обстановки в стране.

В качестве методических материалов представлено:

- Выступление «Формирование позитивного отношения к жизни как способ профилактики аутодеструкции» (август 2018г.) (<https://disk.yandex.ru/d/eCOs9dZKfiaTlw>) ;
- Положение о проведении ежегодного «Фестиваля позитивных идей», направленного на профилактику аутодеструктивного поведения учащихся МАОУ «СОШ№7» «Моя формула счастья»;
- Презентация о проведения Фестиваля в МАОУ «СОШ№7» с 21.11-25.11.2021г. (<https://disk.yandex.ru/i/G0ernwQZoqTRUQ>)

Выступление: «Формирование позитивного отношения к жизни как способ профилактики аутодеструкции».

"Неудачи учат нас, а не ставят перед нами заграждения... В каждом отрицательном моменте заложены семена столь же существенных положительных моментов... Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех. Ваши ошибки - это не Вы".

Наполеон Хилл

Суицид. Совсем недавно это слово было известно лишь в относительно узком кругу специалистов. Сейчас же оно плотно вошло в обиход. Суицид, или самоубийство становится проблемой, всё больше и больше обсуждаемой в самых разных слоях общества.

По статистике каждый двенадцатый российский подросток в возрасте 13–17 лет совершает попытку суицида. Девушки чаще предпринимают попытки уйти из жизни, а юноши чаще доводят задуманное до конца. Во взрослом мире картина несколько иная: общее число самоубийств среди мужчин выше, чем у женщин, в 4–5 раз. Во многом это связано с тем, что мужчины склонны скрывать наличие у них психологических проблем, тогда как женщины в силу своей эмоциональности имеют склонность делиться своими проблемами, тем самым обеспечивая себе некую психологическую поддержку.

Психологическая предрасположенность к самоубийству обсуждается на многих научных конференциях, и в основном все сходится на том, что личность суицидента отличается такими чертами характера, как замкнутость, склонность к частым переменам настроения, импульсивность, наличие проблем в общении, хроническое ощущение непонимания и приходящее на этой почве чувство одиночества. Если нет понимания и необходимого направления со стороны взрослых, и ребенок с каждым днем все больше отгораживается от внешнего мира, уходит в себя. Ему кажется, что нужно еще глубже занырнуть в свои мысли, чтобы найти ответ на терзающий вопрос *«Зачем жить, в чем смысл?»*. Чем дальше молодой человек отдаляется от людей, тем иллюзорнее шансы найти ответ, тем хуже ему становится, тем больше он уходит в себя, тем ближе он к беде. Именно с такими проблемами я все чаще сталкиваюсь в своей практической деятельности.

Суицид сложно прогнозировать, но «сложно» вовсе не означает, что невозможно. Почти каждый человек, хоть раз в жизни задумывался о бессмысленности дальнейшего существования, что подтвердили данные мониторинга учащихся школ («Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой). Четверть опрошенных сообщили об имеющихся ранее суицидальных мыслях, при этом указав, на наличие у них антисуицидального фактора или, иначе говоря, жизненного ресурса. Значит, важно в целях профилактики суицидального поведения и аутодеструкции, в том числе, создавать подрастающему поколению «подушки безопасности», обеспечивать их повсеместно ресурсной составляющей.

Но при этом нельзя отрицать и генетическую предрасположенность к суицидальному поведению, хотя ген суицида так и не выявлен. Все же некоторые дети с момента рождения обращают внимание только на негативные аспекты жизни. По своему темпераменту они не сразу интересуются происходящим, новая ситуация вызывает у них неловкость и сомнения, они не решаются заняться чем-то впервые. Многие прибегают к негативной позиции: «Я не могу, я не хочу, я не буду», чтобы избежать всего, что заставляет их беспокоиться или испытывать чувство страха.

Исследователи из Лондонского университетского колледжа (Великобритания) обнаружили в мозгу зону, отвечающую за оптимизм: ею оказалась левая нижняя лобная извилина. Таким образом решить «Ваш стакан полон ли наполовину или же наполовину пуст» — зависит от активности Вашей правой и левой нижних лобных извилин. Словом, левую нижнюю лобную извилину действительно можно назвать «центром оптимизма», а правую — «центром реализма». Левая извилина способна заставить нас недооценить финансовые риски или, например, угрозу собственному здоровью. С другой стороны, именно благодаря левой нижней лобной извилине человек решается на

что-то новое, и именно она помогает нам не утонуть в мрачных мыслях из-за неудачи или болезни. Какая часть является ведущей та и несёт отражение в особенностях личности человека, и в свою очередь, при определённых установках можно развивать в себе как зону оптимизма, так и реализма-пессимизма.

Профессор психологии из Гарвардского университета доктор Дэн Шактер (DanSchacter) отмечает, что каждый день, каждую минуту, тело физически реагирует, буквально меняясь в ответ на мысли, которые возникают в сознании. Подобные изменения были доказаны во множестве экспериментах, и было показано, что мысли, которые вызывает ваш мозг, освобождают различные нейромедиаторы. Это те вещества (химические посредники), которые позволяют мозгу общаться с различными своими частями и с нервной системой. Нейромедиаторы контролируют практически все функции вашего тела, начиная от гормонов и заканчивая ферментами для пищеварения, что позволяет вам чувствовать себя счастливыми, грустными или быть с подавленным настроением. Таким образом, наши мысли создают свой мозг. Каждая клетка нашего тела в среднем заменяется каждые два месяца. Поэтому хорошей новостью является то, что **мы можем перепрограммировать свои пессимистические клетки стать большими оптимистами с помощью практик позитивного мышления, практики осознанности и благодарности за результаты нашей жизни.**

На пути формирования позитивного отношения к жизни у детей и подростков прежде всего необходимо начинать:

- с формирования у ребенка **ПОЗИТИВНОГО ВОСПРИЯТИЯ** окружающего мира. Принципиальный подход к позитивному мышлению заключается в переориентации восприятия окружающего мира, в формировании оптимистичных тенденций в характере подростка. Нужно научиться **ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ПСИХИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ** подростка с деструктивного **НА КОНСТРУКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**. Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?»

- с развития в детях инициативности, так как безынициативный ребенок нуждается в приказе и ждет его, что создаёт риск вовлечения его в деструктивные группы.

- с определения зоны наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направлениятуда его внимания, времени и энергии. Рекомендуются следующие формы работы: включение ребенка в систему дополнительного образования, вовлечение его в общественные дела, внеклассные массовые мероприятия и др.

Предлагаю в школах проводить «ФЕСТИВАЛЬ ПОЗИТИВНЫХ ИДЕЙ» из серии акций по здоровому образу жизни «Время выбирать» с использованием секций: «Меня минус на плюс», «Максимум жизни», «Все краски жизни, кроме чёрной», «Маршрут жизни», «Сплав мастерства и вдохновения»

ПОЛОЖЕНИЕ

*о проведении ежегодного фестиваля позитивных идей,
направленного на профилактику аутодеструктивного поведения
учащихся МАОУ «СОШ№7», формирования позитивного отношения к жизни
«Моя формула СЧАСТЬЯ».*

*"Неудачи учат нас, а не ставят перед нами заграждения...
В каждом отрицательном моменте заложены семена столь же существенных
положительных моментов..."*

*Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех.
Ваши ошибки - это не Вы".
Наполеон Хилл*

1. Общие положения.

На современном этапе развития нашей страны, наряду с позитивными изменениями в обществе, происходит обострение социальных проблем, одной из которых является рост самоубийства среди молодежи. Суицид сложно прогнозировать, но «сложно» вовсе не означает, что невозможно.

Почти каждый человек, хоть раз в жизни задумывался о бессмысленности дальнейшего существования, что подтверждают данные диагностических исследований учащихся школы: четверть опрошенных сообщают об имеющихся ранее суицидальных мыслях, при этом указывая на наличии антисуицидального фактора или, иначе говоря, жизненного ресурса. Следовательно, в целях профилактики суицидального поведения и аутодеструкции в том числе, необходимо создавать подрастающему поколению «подушки безопасности», обеспечивать их повсеместно ресурсной составляющей. Одной, из которых и является формирование позитивного отношения к жизни.

Согласно «Концепции развития психологической службы в системе образования РФ на период до 2025г.», утвержденной Минобрнауки России от 19.12.17г. деятельность педагогов-психологов должна предусматривать «содействие в позитивной социализации», а также «организацию мероприятий по профилактике и коррекции отклоняющегося и делинквентного поведения детей, молодежи с учетом возрастных и индивидуальных особенностей». Необходимо использовать зону наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направить туда его внимание, время и энергию.

Фестиваль направлен на создание условий для безопасного развития обучающихся, посредством формирования эмоционально-комфортной среды в образовательном процессе. Программа проекта ориентирована на формирование эмоционально-волевой сферы, как у учащихся, так и педагогов. В рамках фестиваля проводятся мастер-классы, тренинги, литературные гостиные, конкурсные и культурно-спортивные мероприятия по определению своей «Формулы счастья», поиску личностных и профессиональных ресурсов и эмоциональному восстановлению.

Для формирования эмоционально-волевой сферы учащихся и педагогов огромное значение имеет благоприятная обстановка в образовательном процессе. В настоящее время детей с нарушениями психоэмоционального развития, к которым относятся эмоциональная неустойчивость, враждебность, агрессивность, тревожность, становится больше. На этом фоне играет важность эмоционального развития ребёнка в непринуждённой атмосфере, которая создаёт положительный фон для управления эмоциональной экспрессией и продуктивной самореализации

2. Цель фестиваля позитивных идей «Формула счастья»:

Формирование у участников образовательного процесса позитивного отношения к жизни, адаптивности, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых отношений между собой, другими людьми и социумом в целом.

3. Задачи:

- формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у детей;
- профилактика асоциальных явлений в детской среде;
- повышение социальной активности детей и подростков.
- формирование культуры досуга, профилактика суицидального риска и антиобщественных явлений в школьной среде;
- расширение возможностей для творческого развития и самореализации школьников;
- мотивирование детей к самопознанию и познанию других людей, пробуждение интереса к внутреннему миру другого человека;
- развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений;
- профилактика и преодоление отклонений в социальном и психологическом здоровье, формирование у школьников позитивного отношения к жизни;
- развитие самостоятельности и сплочённости детского коллектива.

4. Участники:

В фестивале участвуют обучающиеся школы 1-11 классов.

5. Порядок проведения:

Направление	Класс	Дата
Тема дня “Вакцина от стресса”	1-11 классы	
«Научись сам, научи другого» (мастер-классы для детей) Фестиваль – конкурс “Вакцина от стресса”	1-8 классы 1-4 классы	
Тема дня “Линия Жизни”	1-11 классы	
Конкурс «Ближе к делу!» - тематический творческий конкурс застывших скульптур	5-8 классы	
Конкурс постановки мини-спектакля «Кем быть? Вот в чем вопрос!».	9-11 классы	
Тема дня “Все цвета, кроме черного”	1-11 классы	
Активные перемены, флешмобы, игры на перемене. Помогают проводить (наставничество+ Совет старшеклассников)	1-4 классы 8-11 классы	
Конкурс «Шоу «Лучше всех!» - творческий конкурс талантов.	5-6 классы	
Тема дня “Меняем минус на плюс”	1-11 классы	
Караоке на переменах	1-4 классы	
Индивидуальный конкурс тегов	7-10 классы	
Конкурс «Перезагрузка»: творческий конкурс презентация субкультуры с трансформацией	7-8 классы	
Фестиваль конкурс – «Парад субкультур» Инсталляция, презентация субкультур	9-11 классы	
Тема дня «Финал»	1-11 классы	
Открытый микрофон «Голос»	1-11 класс	
Конкурс QR-кода класса «Формула счастья»	1-11 класс	

6.Программа конкурсов.

- Конкурс для начального звена **«Вакцина от стресса».**

Творческий конкурс, формат участия: художественная самодеятельность (песня, танец, художественное слово, спортивная гимнастика, игра на музыкальном инструменте). Тематика выступления с декламации: «Моя вакцина от стресса...(вариант жанра)» Критерии оценки: соответствие выступления заявленной теме, сценическая культура и качество исполнения, костюмы, соответствие регламенту, массовость.

- Мастер-классы для детей: **«Научись сам, научи другого»** в рамках темы дня «Вакцина от стресса».

Проводят учащиеся среднего и старшего звена на 2, 3, 4, 5 переменах в начальном звене (активисты получают смайл-жетоны)

- Тематический конкурс застывших фигур **«Ближе к делу!»** в рамках темы дня «Линия жизни». Место проведения – зона комфорта (3этаж, новое здание)

Согласно предварительной жеребьевки, классы получают задание показать профессию в форме застывших фигур. Обязательна презентация, регламент (2-3минуты). Критерии оценки: соответствие скульптуры заявленной теме, сценическая культура и качество исполнения, костюмы, соответствие регламенту, презентация.

- Постановка мини-спектакля **«Кем быть? Вот в чем вопрос?!»** в рамках темы дня «Линия жизни».

Программа фестиваля предоставляет свободу творчества, но тема дня «Линия жизни» как взгляд из будущего должна быть выдержана. Регламент не более 10минут. Критерии оценки: соответствие выступления заявленной теме, режиссура и содержание постановки, сценическая культура и качество исполнения, костюмы, соответствие регламенту, массовость.

- Активные перемены, флешмобы, игры на перемене **“Все цвета, кроме черного”**

Участники, активисты поощряются смайл-жетонами.

- Конкурс **«Шоу «Лучше всех!»** - творческий конкурс талантов (регламент- 10минут).

Творческий конкурс, формат участия: художественная самодеятельность (песня, танец, художественное слово, спортивная гимнастика, игра на музыкальном инструменте). Критерии оценки: соответствие выступления заявленной теме, сценическая культура и качество исполнения, костюмы, соответствие регламенту, массовость.

- Индивидуальный конкурс тегов

Будет проходить в зоне комфорта (3 этаж нового здания) на стене для рисования. Участники поощряются смайл-жетонами, в *Instagram школы* голосование на лучший тег.

- Конкурс **«Перезагрузка»**: творческий конкурс презентация субкультуры с трансформацией.

Согласно предварительной жеребьёвки, представляется субкультура с обязательной трансформацией в позитивном ключе: «добро всегда побеждает зло». Регламент 10мин
Критерии оценки: соответствие выступления заявленной теме, сценическая культура и качество исполнения, костюмы, соответствие регламенту, массовость, трансформация.

- Инсталляция, презентация субкультур с позиции «Меняем минус на плюс»: **«Парад субкультур»**.

Согласно предварительной жеребьёвки, классы представляют инсталляцию субкультуры. Обязательна трансформация с позитивной установкой; регламент (2-3мин). Критерии оценки: соответствие инсталляции заявленной теме, сценическая культура и качество исполнения, костюмы, соответствие регламенту, трансформация.

- Открытый микрофон **«Голос»**

Тематика вокальных выступлений - «Формула счастья». Участники поощряются смайл-жетонами.

- Конкурс QR-кода класса **«Формула счастья»**.

На двери закреплённого за классом кабинета размещается QR-кода класса «Формула счастья». Критерии оценки: наличие, эстетичность исполнения, креативность, соответствие внешнему виду QR-кода.

За наличие классы поощряются смайл-жетонами, лучшие – получают по 3 жетона.

7. Органы управления фестиваля:

Организационный комитет: педагог-психолог Хусаинова И.Н., заместитель директора по воспитательной работе Халимова Р.Р., совет старшеклассников, совет РДШ

Жюри: формируется из представителей администрации школы, Совета РДШ, совета старшеклассников

8. Порядок награждения и поощрения участников фестиваля позитивных идей «Формула счастья».

Согласно подсчёта полученных смайл-жетонов будет выявлен класс-победитель фестиваля позитивных идей «Формула счастья». Награждается дипломом и льготным посещением кинотеатра.

В отдельных конкурсах, согласно вышеуказанным критериям оценки, победители определяются по итогам голосования жюри и награждаются дипломами.