Бюджетное учреждение Омской области

"Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки населения"





**Омск**

Профилактика суицидального поведения подростков. Методическое пособие. – Омск, 2016 г. –24 с.

***Ответственный за выпуск:***

*Рыбникова Н.В.*, директор БУ "Областной центр профориентации"

***Корректор:***

*Т.В. Иванова*, заведующий сектором отделения методического обеспечения и развития профессиональной компетентностиБУ "Областной центр профориентации".

***Главный редактор:***

*М.Г. Кролевец*, заведующий отделением методического обеспечения и развития профессиональной компетентностиБУ "Областной центр профориентации".

***Составитель:***

*Константинова К.С.,* главный специалист отделения методического обеспечения и развития профессиональной компетентности БУ "Областной центр профориентации".

© Министерство труда и социального развития Омской области

БУ Омской области "Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки населения", 2016

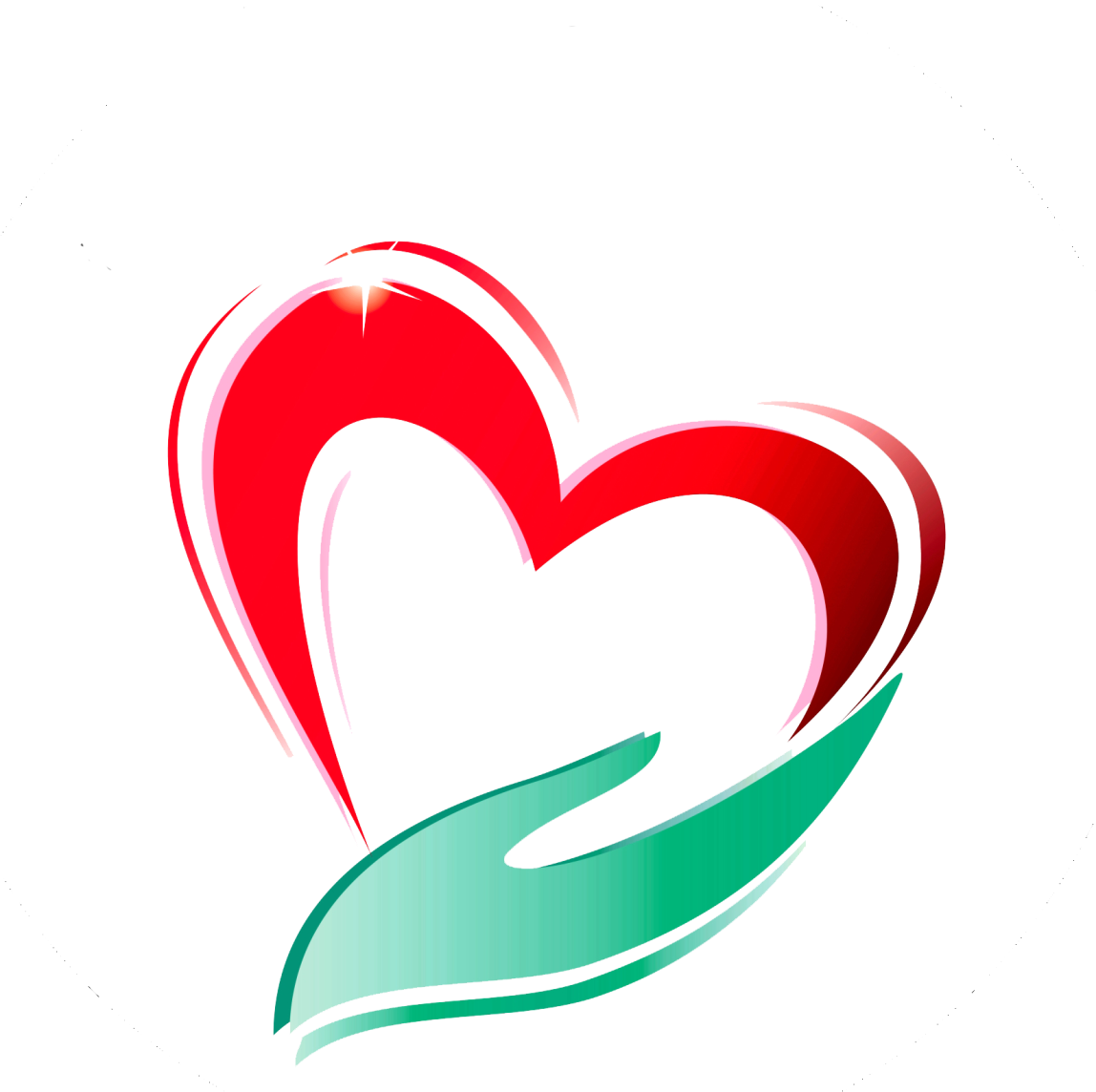
**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 4 |
| Психологические особенности подросткового возраста | 5 |
| Понятие суицидального поведения | 7 |
| Факторы суицидального риска | 7 |
| Категории, которые чаще подвержены суициду | 10 |
| Виды суицида | 10 |
| Мотивы суицидального поведения | 11 |
| Признаки суицидального риска | 12 |
| Понятие профилактики суицидального поведения, принципы профилактики | 14 |
| Современные формы работы по профилактике суицидального поведения подростков | 15 |
| Заключение | 22 |
| Список литературы | 23 |

**Введение**

Одна из острейших проблем современного российского общества – проблема аутоагрессивного поведения и суицидов, особенно среди детей и подростков. Суицид занимает 13‐е место среди причин смерти во всем мире, причем частота этого явления постоянно растет. По данным Всемирной организации здравоохранения Россия находится на третьем месте по количеству завершенных зарегистрированных суицидов и на первом месте по числу суицидов среди молодежи (14-24 года).

Термин "суицидальное поведение" объединяет все проявления суицидальной активности. Это и мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Особенно этот термин применим к подростковому возрасту, когда проявления активности отличаются многообразием.   
Самоубийство – одна из наиболее сложных проблем, стоящих перед теми, кто профессионально занимается помощью другим людям.

В семье и социальных институтах формируется личность ребенка. Для развития личности в социальных институтах необходимо разрабатывать и реализовывать программы по профилактике суицидального поведения подростков, в которых будут использоваться современные методы и формы. Данное методическое пособие познакомит вас с первичной профилактикой, направлениями и эффективными формами работы по данной проблеме.

**Психологические особенности подросткового возраста**

Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 до 15-16 лет. Этот период знаменуется бурным психо­физиологическим развитием и перестройкой социальной актив­ности ребенка. Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст "переходным" от детства к взрослости. Данный возраст богат драматическими переживаниями, труд­ностями и кризисами. В этот период складываются, оформля­ются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования.Это пора достижений, стреми­тельного наращивания знаний, умений, становление "Я", обре­тение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожно­сти и психологического дискомфорта.  
В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преу­величиваются.

Наиболее важным моментом психофизиологического разви­тия подростка является половое созревание и половая иденти­фикация, которые являются двумя линиями единого процесса психосексуального развития. На психофизиологическом уровне подростки могут испытывать дискомфорт от:

- неустойчивости эмоциональной сферы;

- особенностей высшей нервной деятельности;

- высокого уровня ситуативной тревожности.

Особенности развития познавательных способностей подро­стка часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации, от того личностного смысла, который имеет обучение для подростка. Основное условие всякого обучения − наличие стремления к приобрете­нию знаний и измерению себя и обучающегося. Но в реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда подросток не имеет потребности в обучении и даже активно ему противодействует.  
Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характе­ризующих личность подростка, является появление устойчиво­сти самооценки и образа "Я".  
Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического "Я"– представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов "мужественности" и "женственности".  
Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешно­сти (реальные или мнимые) могут переживаться очень бо­лезненно, вплоть до полного непринятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Если у младших школьников повышенная тре­вожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологиче­ским развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками.Упрямство, обидчивость и агрессивность подро­стков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

Таким образом, ситуация развития подростка (биологические, психические, личностно-характерологические особенности подростка) пред­полагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к соци­альной среде, которые могут стать причиной возникновения суицидального поведения.

**Понятие суицидального поведения**

**Суицидальное поведение** – это широкое понятие, которое представляет собой цепь аутоагрессивных действий человека, сознательно или преднамеренно направленных на лишение себя жизни из-за столкновения с невыносимыми жизненными обстоятельствами.

Суицидальное поведение является динамическим процессом, который состоит из **суицидальных тенденций и суицидальных действий.**

***Суицидальные тенденции*** являются прямыми или косвенными признаками, свидетельствующими о снижении ценности собственно жизни, об утрате смысла жизни, о нежелании жить. Суицидальные тенденции проявляются в мыслях, намерениях, чувствах или угрозах.

***Суицидальные действия***− соответствующие действия, направленные на сознательное лишение себя жизни.

В подростковом возрасте суицидальные действияв большинстве демонстративно окрашены: проявляются в самоповреждениях, направленных на оказание психологического или морального давления на окружение с целью получения определенных выгод.

**Факторы суицидального риска**

На вероятность совершения суицидальных действий влияют самые разнообразные факторы: индивидуальные психологические особенности человека и национальные обычаи, возраст и семейное положение, культурные ценности и уровень употребления психоактивных веществ, время года и т.д. Все известные факторы суицидального риска можно разделить на социально-демографические, биографические, индивидуально-психологические и медицинские.

* ***Социально-демографические факторы***

*Возраст.*Суицидальные акты встречаются практически в любой возрастной группе. Так, имеются данные о суицидальных попытках у детей 3-6 лет, хотя суицидальное поведение у детей до 5 лет встречается крайне редко. Чаще всего молодежь совершает суициды в возрасте от 15 до 24 лет, что связано с высокими требованиями к адаптационным механизмам личности, предъявляемыми именно в этом возрасте.

*Пол.*Женщины чаще совершают попытки самоубийства, избирая при этом менее мучительные и болезненные способы, чем мужчины, однако у мужчин суицид чаще носит завершенный характер.

*Образование и профессия.*Чаще всего суициды совершают безработные, а также лица с высшим образованием и высоким профессиональным статусом.

*Место жительства.*Количество самоубийств среди городских жителей заметно выше, чем в сельской местности.

*Семейное положение и особенности внутрисемейных отношений*. Состоящие в браке реже совершают самоубийства, чем холостые, вдовы и разведенные. Выше суицидальный риск у бездетных, а также живущих отдельно от родственников. Среди суицидентов преобладают лица, имевшие в детстве приемных родителей, воспитывавшиеся в интернате или же имевшие только одного из родителей. Родительские семьи суицидентов характеризуются беспорядком отношений и открытыми конфликтами между их членами. Все это порождает холодную атмосферу в семье, запущенность детей, их психологическую дистанцию от родителей. В связи с занятостью собственными, чаще личными, переживаниями в такой семье можно наблюдать отсутствие тепла, равнодушие и лишь формальную заинтересованность родителей делами детей.

* ***Биографические факторы***

При оценке суицидального риска предлагается также учитывать следующие биографические факторы:

• гомосексуальная ориентация (подростки обоего пола и взрослые мужчины);

• суицидальные мысли, намерения, попытки в прошлом;

• суицидальное поведение родственников, близких, друзей, других значимых лиц (религиозные лидеры, кумиры поп-культуры и т.д.).

* ***Индивидуально-психологические факторы***

Личностные и характерологические особенности часто играют ведущую роль в формировании суицидального поведения. Решающими, в плане повышения суицидального риска, являются не конкретные характеристики личности, а степень целостности структуры личности, "сбалансированности" ее отдельных черт, а также содержание морально-нравственных установок и представлений.

Выявлен ряд психологических факторов суицидального поведения, к которым относятся следующие:

•низкая способность к формированию психологических защитных механизмов;

• импульсивность, повышенная внушаемость, отсутствие жизненного опыта;

• чувство вины и низкая самооценка;

• затруднение в перестройке ценностных ориентаций.

К индивидуальным факторам суицидального риска следует отнести и содержание морально-этических норм, которыми личность руководствуется. Высокая частота суицидальных поступков наблюдается в тех социальных группах, где существующие моральные нормы допускают, оправдывают или поощряют самоубийство при определенных обстоятельствах (суицидальное поведение в молодежной субкультуре, как доказательство преданности и мужества среди определенной категории лиц по мотивам защиты чести, самоубийство престарелых лиц и больных с хроническими заболеваниями, эпидемии самоубийства среди религиозных сектантов и т.п.).

* ***Медицинские факторы***

Группу медицинских факторов можно разделить по двум основаниям:

1. Психическое здоровье. Суициденты представлены следующими диагностическими категориями:

• психически здоровыми;

• лицами с пограничными психическими расстройствами;

• психически больными.

Психическая патология может выражаться в:

• депрессии, особенно опасен затяжной депрессивный эпизод в недавнем прошлом;

• алкогольной зависимости;

• зависимости от других психоактивных веществ;

• шизофрении;

• расстройстве личности.

2. Соматическое здоровье – наличие тяжелого хронического прогрессирующего заболевания, которое может стать причиной суицидального поведения:

• онкологические и заболевания органов кроветворения;

• сердечно-сосудистые заболевания;

• заболевания органов дыхания (астма, туберкулез);

• врожденные и приобретенные уродства;

• потеря физиологических функций (зрения, слуха, способности двигаться, утрата половой функции, бесплодие);

• ВИЧ-инфекция.

Таким образом, определенная совокупность факторов может стать причиной возникновения суицидального поведения.

**Категории, которые чаще подвержены суициду**

Предложенный перечень категорий может дополняться в зависимости от возникающих ситуаций, причин и мотивов человека.

**Виды суицида**

**Истинный суицид** – это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние.

**Скрытый суицид** – это создание таких условий, которые могут повлечь за собой смерть. Так, люди могут начинать заниматься экстремальными видами спорта, добровольно едут в "горячие точки", рискованно ездят на автомобиле или мотоцикле, начинают употреблять алкоголь или наркотики.

**Демонстративный суицид** – это имитация попытки самоубийства без всякого намерения покончить с собой. В 90% – это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: "Сделай то-то и то-то, иначе  я…".

**Мотивы суицидального поведения**

Для более полного и глубокого анализа природы самоубийства большое значение имеет понимание мотивов, лежащих в основе суицидальных действий.

**Призыв.** Способ попросить помощи.

**Уход от проблем**.Потеря надежды на изменение жизни к лучшему.

**Месть.** Попытка сделать больно другому человеку: "Они еще пожалеют!".

**Самонаказание.** Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.

**Бегство от наказания.** Совершил проступок, знает, что за этим последует наказание, легче самому уйти из жизни.

**Признаки суицидального риска**

К признакам суицидального риска относятся особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые свидетельствуют о повышенной степени суицидального риска. Можно выделить несколько основных групп, каждая из которых включает в себя те или иные индикаторы.

***Ситуационные индикаторы***

Любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис, может считаться ситуационным индикатором суицидального риска:

* смерть близкого человека;
* развод родителей;
* сексуальное насилие;
* угроза физической расправы;
* получение тяжелой инвалидности;
* неизлечимая болезнь и связанное с ней ожидание смерти;
* нервное расстройство;
* публичное унижение.

***Поведенческие индикаторы:***

* резкое снижение повседневной активности;
* изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
* выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
* частое прослушивание траурной или печальной музыки;
* "приведение дел в порядок";
* склонность к неоправданно рискованным поступкам;
* нарушения дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе;
* приобретение средств для совершения суицида.

***Коммуникативные индикаторы:***

* прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях ("Хочу умереть" – прямое сообщение, "Скоро все это закончится" – косвенное);
* шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
* уверения в беспомощности и зависимости от других;
* прощание;
* сообщение о конкретном плане суицида;
* самообвинения.

***Когнитивные индикаторы:***

* негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
* представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
* представление о мире как месте потерь и разочарований;
* представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
* "туннельное видение" – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида.

***Эмоциональные индикаторы:***

* безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
* переживание горя;
* депрессия;
* несвойственная агрессия или ненависть к себе, гнев, враждебность;
* вина, ощущение неудачи, поражения;
* чрезмерные опасения или страхи;
* чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности;
* рассеянность или растерянность.

Каждую группу признаков суицидального риска необходимо рассматривать в совокупности с остальными, так как лишь по одному из них не может быть сделан вывод о суицидальных намерениях подростка. Необходим глубокий анализ и рассмотрение ситуации с различных сторон для того, чтобы понять состояние человека.

**Понятие профилактики суицидального поведения,**

**принципы профилактики**

**Профилактика суицидального поведения−** система государственных, социально-экономических, медицинских, психологических мероприятий, направленных на предупреждение различных проявлений суицидального поведения, в том числе и суицидальных действий, а также предупреждение повторных. суицидальных актов.

**Принципы профилактической работы**

***Системный подход к профилактике:***

* работа должна быть направлена на формирование ценностей и навыков укрепления телесного и нравственного здоровья, а также на развитие эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов личности;
* для успешной профилактики суицидального поведения школьников необходимо объединение педагогов, школьных психологов, родителей и, конечно, самих детей.

***Деятельностный подход к профилактике* −** формирование ценности здорового образа жизни и навыков безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском для жизни, должно происходить в совместной деятельности ребенка и компетентного взрослого.

***Когнитивная адекватность*** – максимальное соответствие форм, методов организации профилактической деятельности специфическим особенностям возрастного развития конкретных групп детей.

***Исключение "запретной информации"*** – соблюдение этого принципа предполагает, что полностью исключается даже упоминание сведений, способных спровоцировать интерес детей к суицидам, облегчающих возможность приобщения к табаку, алкоголю и другим психоактивным веществам (информация о специфических свойствах различных веществ, способах их приготовления и применения, способах самоубийства).

***Опережающий характер обучения*** – целевая подготовка детей должна быть организована заблаговременно, предваряя возможность суицидального поведения, и должна учитывать факторы, способствующие такому поведению, более актуальные для последующего возраста.

***Адресность*−** профилактическая работа с детьми должна учитывать индивидуальные особенности детей. Особенно ярко этот принцип проявляется в отношении выбора содержания и формы проведения профилактической работы.

**Современные формы работы по профилактике суицидального поведения подростков**

Профилактическая работа включает в себя множество направлений. Воспитательная, развивающая или коррекционная деятельность профилактического содержания в современном обществе должна осуществляться через нестандартные формы групповой работы. С помощью таких форм можно быстро, емко и ненавязчиво донести до большого количества детей и подростков (родителей, учителей) нужную идею, привлечь внимание к проблеме.

Современные формы профилактики относятся к технологиям непрямого воздействия, когда обучающиеся (педагоги) участвуют в мероприятии добровольно, а цели достигаются за счет того, что они сами открывают для себя новые знания, делают выводы, присваивают ценности, включившись в специально организованную деятельность. При этом дети и подростки сами определяют меру своего участия в мероприятии.

**Акция –** это игровая среда, которая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешает разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, но имеет некоторое собственное содержание, правила, намеченный результат.

***Цели акций:***

* привлечение внимания к существующей проблеме (актуализация) (это может быть проблема, волнующая определенную группу обучающихся школы, либо проблема, обозначенная взрослыми для проработки с профилактической целью);
* изучение отношения обучающихся (учителей, родителей) к существующей проблеме;
* содействие формированию смыслов, позиций, выбора.

***Виды акций:***

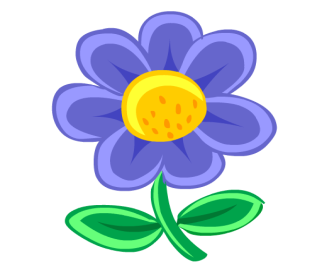
* исследовательские: проведение опроса разных групп обучающихся, педагогов и родителей;
* рекламные: реклама будущего мероприятия, факультативов и кружков, нравственных и социальных ценностей и др.;
* благотворительные: сбор книг, игрушек, канцтоваров и пр. для передачи целевой группе (например, детям, находящимся в больнице);
* социально-педагогические, воздействующие на изменение сознания, поведения, отношения ученика (учителя, родителя) к чему-либо;
* профилактические, содержанием которых является предупреждение развития кризисных ситуаций, зависимого поведения, формирования вредных привычек;
* патриотические, воспитывающие любовь и уважение к Родине, ее истории: прошлому и настоящему;
* социокультурные, влияющие на уровень культуры, воспитывающие интерес к своей национальной культуре и культуре других народов, актуализирующие значимость народных праздников, традиций и обычаев;
* социально-правовые, способствующие повышению уровня правовой культуры всех субъектов образовательного пространства;
* трудовые, способствующие преобразованию, совершенствованию социального пространства посредством социально значимой трудовой деятельности.

***Подготовка и проведение акции:***

*организационная подготовка:*изучение ситуации и формулирование проблемы, распределение обязанностей и зон ответственности между членами команды;

*методическая подготовка:*определение целей и задач, выбор формы, разработка сценария, подготовка необходимых материалов и атрибутов;

*психологическая подготовка:*проведение инструктажа для ведущих и команды исполнителей.

***Акция "Цветы жизни"***

***Цель:*** актуализация антисуицидальных барьеров.

Перед входом в школу каждый ученик (учитель, сотрудник школы) получает стикер желаемого цвета.

На стене в фойе школы висит изготовленный из бумаги "цветок жизни", лепестки которого не окрашены. Рядом висит утверждение: "Мы решаем, быть нашей жизни серой или цветной!"

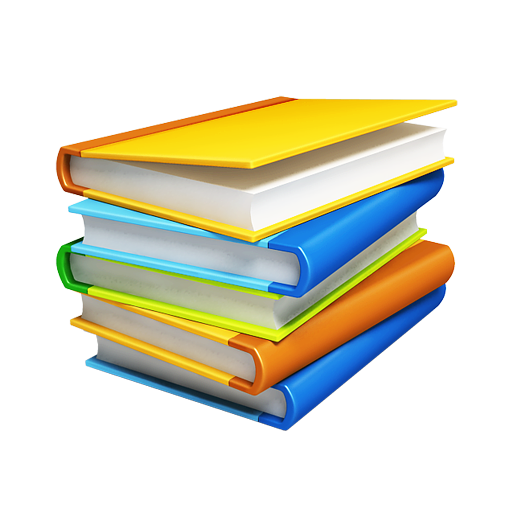
***Задача:***написать на стикере те ценности жизни, которые ассоциируются с выбранным цветом, а затем разместить свой стикер в одном из лепестков.

В конце школьного дня можно подвести итоги акции и на рефлексивном листе перечислить все ценности учеников и педагогов школы.

***Акция "Корзина"***

На выходе из школы поставить ящик, на котором наклеен символ компьютерной корзины. Рядом небольшие листочки и фломастеры.

Всем участникам акции (ученикам, педагогам, родителям) предлагается написать на листочке и выбросить в корзину то, от чего они хотели бы избавиться, что не хотели бы выносить из школы (например, обида, усталость или злость).

По окончании акции можно подвести итоги, проанализировав содержание корзины.

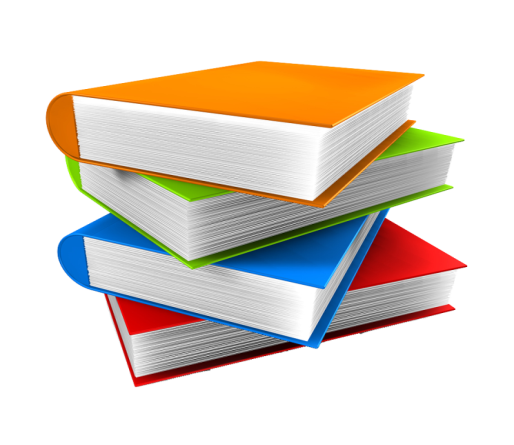
**Буккроссинг**(от англ. "перемещение книги"). Человек, прочитав книгу, оставляет ее в людном месте. Эту книгу находит и читает другой человек. Прочитав, он делает то же самое. И так далее. Принцип ***"прочитал*** − ***отдай другому"***.

Каждый может внести свой вклад в процесс буккроссинга − принести прочитанную книгу в библиотеку, чтобы отсюда она начала увлекательное странствие, находя новых читателей.

****

**Журфикс**−это встречи с интересными людьми самых разных профессий в определенный, заранее установленный день недели, сопровождаемые широкой рекламой.

**Литературная печа-куча** (яп. ペチャクチャ, болтовня) − это методология представления кратких докладов, специально ограниченных по форме и продолжительности на неформальных конференциях.

Участники готовят доклады, дополняя их красочными презентациями из 20 слайдов. Время для показа одного слайда и его комментария − 20 секунд, и в сумме выступление каждого оратора длится не более 6 минут 40 секунд. После каждого рассказа слушатели могут поделиться своим мнением или задать вопрос. Доклады следуют один за другим.

**Либмоб** −в основе акции − блиц-опрос школьников про дорогу в библиотеку.  Кто знает дорогу к библиотеке, получает смайлик, а кто не знает – календарь с адресом библиотеки и контактной информацией. Акция-игра повышает значимость чтения и процесса обучения.

**Флешмоб** −(от англ. *flash*– вспышка, миг, мгновение; *mob* – толпа) – это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте в одно время, выполняются заранее оговоренные действия и затем расходятся.

**Основные принципы флешмоба:**

* спонтанность;
* отсутствие централизованного руководства, избранного командира;
* отсутствие каких-либо финансовых и рекламных целей;
* деперсонификация – участники флешмоба во время акции не должны никак показывать, что их что-то связывает.

***Флешмоб "Создай сеть"***

***Цель:*** знакомство обучающихся школы друг с другом, сплочение школьного коллектива.

В фойе участники флешмоба (моберы) встречают учеников, учителей и других сотрудников школы и предлагают присоединиться к созданию школьной сети. Для этого необходимо взять нового участника за руку. Он, в свою очередь, возьмет за руку следующего, и так образуется сеть, пока длится флешмоб. По времени это может быть перемена. На следующей перемене моберы могут организовать сеть в другом месте школы. Перед окончанием флешмоба необходимо передать по сети рукопожатие, а потом все расходятся на уроки.

***Флешмоб "Фрагментация класса"***

***Цель:*** снятие психоэмоционального напряжения у учеников.

Этот флешмоб могут организовать учителя. Для этого в какой-то момент урока они заявляют, что необходимо провести фрагментацию класса. По сигналу учителя нужно поменяться местами с соседом слева. В другой раз можно задать вертикальную фрагментацию.



***Флешмоб "Враги здоровья"***

***Цель:*** утверждение здорового образа жизни.

На стенах фойе школы находятся силуэты детей и взрослых, изготовленные из бумаги заранее группой моберов. Вокруг акционных силуэтов прикрепляются черные пятна из бумаги – это то, что угрожает нашему здоровью (алкоголь, табак, наркотики и др.). Группа моберов собирается около силуэтов, становится полукругом, как бы рассматривая силуэт, потом по сигналу ведущего хором говорят: "Дадим отпор мы всем врагам!" – и срывают пятна, инициируя к этому всех участников. Затем быстро расходятся в разные стороны.

***Флешмоб "Любовь*** − ***это жизнь"***

***Цель:***актуализация антикризисного барьера.

Моберы собираются в одном месте, где на полу стикерами в виде сердечек выложен контур сердца.

Все быстро становятся на стикеры и получается контур из человеческих фигур. Сердце дышит: руки поднимают вверх, потом опускают. Моберы делают несколько вдохов и выдохов и кричат: "Любовь – это жизнь!". Потом быстро расходятся.

Этот флешмоб можно повторять в течение школьного дня в разных местах школы.

***Флешмоб "Салют"***

***Цель:***повышение настроения.

10 моберов с мыльными пузырями расходятся в разные концы школьного коридора или поднимаются на лестницу. Одновременно они начинают выдувать мыльные пузыри, создавая салют. Если команда работает на лестнице, мыльные пузыри летят вниз.

Подобные флешмобы можно провести, заглядывая в класс и выдувая пузыри в дверь 1 минуту.

Хорошо, если старшеклассники проведут такой флешмоб для начальной школы.



**Перфоманс**(англ. *performance –* исполнение, представление, выступление) – форма современного искусства, в которой произведение составляют действия художника или группы в определенном месте и в определенное время.

***Задача перфомеров*** *–*любыми театральными и арт-средствами закрыть заданную тему.

***Перфоманс "Одно небо на всех"***

***Цель:***актуализация и диагностика параметров воспитанности.

***Участники:***учащиеся 5-8-х классов.

***Необходимые материалы:*** вырезанные из бумаги символы, фломастеры, карандаши, обои или ватман, двусторонний скотч, классная доска, лозунг "Одно небо на всех".

***Темы перфомансов для групп:***

* гражданственность и патриотизм;
* самостоятельная жизнь;
* нравственная культура;
* здоровый образ жизни;
* культура семейных отношений;
* самореализация личности.

***Задачи в подгруппе:***

1. используя ассоциации, установки и собственные убеждения, расшифровать предложенную тему;
2. вписать наиболее общие для всех ассоциации и установки в предложенный символический объект;
3. придумать форму творческой презентации своей темы (скульптура, танец, агитбригада и др.);
4. придумать лозунг, коротко отражающий содержание темы.

***Время подготовки***– 20 мин.

Когда группы готовы, они по очереди выходят к пространству, обозначенному как "небо", показывают свой перфоманс, затем проговаривают лозунг и размещают свой символ на "небе".



**Квест** (от англ. *quest*− "поиск, предмет поиска") **−** это интерактивная **приключенческая игра**, участники которой перемещаются по пунктам, находят и выполняют задания в рамках общего сценария.

**School-сейшн** − это свободная площадка для общения, творчества и отдыха, которая работает в свободном стиле.

***School-сейшн "Весна-2016":***

* зона старта – освещение особенностей мероприятия, его значимости;
* студенческая площадка "Твоя дорога: ПРОФ-IТ";
* мастер-класс по косоплетению и причёскам "Выпускной не за горами…";
* путешествие по библиотеке "Выбери меня";
* фотосессия "Пойманные за чтением";
* звуковая площадка "Музыкальная поляна";
* игровая площадка "Проектируем жизнь";
* диалоговая зона "Давай поговорим о…".

**Вечер-памфлет**

***Цель:***осуждение негативных явлений жизни – алкоголизма, наркомании, табакокурения и т.п.

В ходе вечера широко используются художественные произведения, в которых эти явления нашли отражение.

Обсуждение негативных явлений сопровождается разговором об интересных увлечениях, различных видах досуга, встречах с людьми, которые посвящают свое свободное время хобби.

**Коворкинг** − (от англ. *co-working* − "совместная работа"). *В широком смысле*− подход к организации труда людей с разной занятостью в общем пространстве; *в узком*− подобное пространство, коллективный офис.

Это оборудованное всем необходимым для работы пространство, предоставляемое любому желающему на необходимый срок − день, неделю, месяц, несколько месяцев.

Таким образом, эффект от мероприятий ощущают не только его непосредственные, но и опосредованные участники. Часто вступает в действие принцип, когда ребята привлекают других к участию, увидев пользу и результативность. Нестандартные формы групповой работы создают в организации определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние; организация становится единым целым, а находящиеся в ней люди – близкими и интересными собеседниками.

**Заключение**

Предупреждение самоубийств представляет собой весьма непростую, но выполнимую комплексную задачу, решение которой возможно при взаимодействии различных структур общества (социальный сектор, государственные органы, образовательные организации, охраны правопорядка, здравоохранения), так как причины этого явления весьма многообразны.

Суицидальное поведение является сложным социально-психологическим явлением, которое может быть направлено как на прерывание тяжелых душевных и/или физических страданий путем самоуничтожения (самоповреждения), так и на привлечение внимания к проблемам или на изменение поведения значимых людей. Последствия суицидальных актов переживаются как тяжелый стресс ближайшим социальным окружением индивида.

Систематизация подходов к проблеме суицидального поведения подростков позволяет выделить необходимые условия для профилактики: позитивное изменение внешней среды подростка, которое способны повлечь за собой внутренние изменения его личности в сторону самоукрепления и самостабилизации; психолого-педагогическая работа, направленная на осмысление подростками жизни как главной ценности, и активизацию самопознания обучающихся путем организации их психологического просвещения; системная поддержка развития подростков группы суицидального риска, включающая в себя диагностику и индивидуальную работу; обогащение специальной компетентности педагогов, родителей, работников служб системы профилактики.

Об эффективности протекания процесса профилактики можно будет судить по степени выраженности его критериев, которыми являются: стабильность внутреннего мира подростков, самоукрепление его личности, улучшения адаптации и умения противостоять ситуациям кризиса; превентивная грамотность педагогов, родителей, работников профилактических служб.

Предложенные современные формы и методы профилактики суицидального поведения подростков не разработаны для какого-то конкретного учреждения, они являются универсальными и могут быть использованы в организации любого уровня.

Поиски эффективных мер предупреждения суицидального поведения подростков следует рассматривать как важнейшую задачу, так как каждый случай добровольной смерти ребенка **−** это гибель единицы человечества, ценность и уникальность которой неповторима.

**Список литературы**

1. Ефремов В.С.Основы суицидологии. – СПб.: "Издательство "Диалект", 2004. – 480 с.
2. Напрасная смерть: причины и профилактика самоубийств / Под ред. Д. Вассермана.– М.: Смысл, 2005. – 310 с.
3. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М. "Когито-Центр", 2005. – 376 с.