Консультация «Содержательный аспект работы классного руководителя по профилактике суицидов среди детей и подростков».

Цель: повышение профессиональной компетентности классных руководителей в области профилактике суицидов среди детей и подростков.

1. Кризис подросткового возраста. Психологическая характеристика суицидального поведения.

Особенности кризиса подросткового возраста

Подростковый возраст - это период развития детей от 10-11 до 14-15 лет. Подростки в этом возрасте зачастую испытывают кризис, который является самым длительным по сравнению со всеми возрастными кризисами.

Подростковый возраст – трудный период полового созревания и психологического взросления ребенка. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости, ощущение себя взрослым человеком. Возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым. Отстаивать свои новые права, подросток ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто идет на конфликты с ними. Так же подростку присуще стремление в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно – личностное общение. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы. Возникают яркие, но обычно сменяющие друг друга увлечения.

Подростковый возраст – период бурного и неравномерного роста и развития организма, когда происходит интенсивный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет процесс окостенения скелета. Изменения в физиологии часто приводят к повышению их возбудимости, что может выражаться в раздражительности, быстрой утомляемости, головокружениях и сердцебиении.

Центральным фактором физического развития в подростковом возрасте является половое созревание, которое оказывает существенное влияние на работу внутренних органов.

Появляются половое влечение и связанные с ним новые переживания, влечения и мысли.

Характерологическая особенность 10-15-летнего ребенка проявляется в обостренном стремлении утвердить себя в обществе, добиться от взрослых признания своих прав и возможностей. На первой стадии для детей специфично стремление получить признание факта их взросления.

Ориентация на общение со сверстниками часто проявляется в боязни быть отвергнутым ими. Эмоциональное благополучие подростка все больше и больше начинает зависеть от того места, которое он занимает в коллективе, начинает определяться прежде всего отношением и оценками товарищей.

Одним из важнейших моментов в становлении личности подростка является развитие самосознания, самооценки, которая формируется под влиянием оценок других людей, сравнения себя с другими, важнейшую роль в ее формировании играет успешность деятельности.

В связи с выше изложенным, подростку для реализации своего потенциала необходимо принадлежать к определенной группе, где он будет понят и принят. Это может быть группа, которая организовалась спонтанно во дворе, в спортивном клубе, музыкальной школе и т. д. Так же для самореализации и защиты от социума, подросток может примкнуть к определенному объединению людей – субкультуре. В некоторых ситуациях, когда подросток не может найти собственную реализацию, он погружается в состоянии депрессии, которая может привести и к суициду.

Самоубийство занимает третье место среди причин смерти в подростковом возрасте.

Виды суицидального поведения:

1. Демонстративное поведение

Суицидальные акты и намерения могут носить яркий, театрализованный характер. Действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей или наказать обидчика, вызвав у него чувство вины или обратив на него возмущение окружающих и доставив ему серьезные неприятности. Суицидальный акт часто совершается в том месте, которое связано с эмоционально значимым лицом, которому он адресован: дома — родным, в школе — педагогам либо сверстникам и т.д.

Такого рода действия, направленные «вовне», как правило, свидетельствуют о нарушенных отношениях между ребенком и его ближайшим окружением. В данной ситуации можно предположить, что либо ребенокне может проявить свои потребности иным способом, либо его ближайшее социальное окружение игнорирует «более слабые» сигналы. Следует помнить, что даже «демонстративное» поведение может заканчиваться смертью. В качестве примера можно привести религиозные суициды: частым мотивом действий является протест, но следствием — смерть.

2. Аффективное суицидальное поведение — это суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации растягивается на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться мысль о том, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с трудом прогнозируется и поддается профилактике.

3. Истинное суицидальное поведение — это обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения. Записки адресованы более самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от чувства вины знакомых и близких.

Причинами различных видов суицидального поведения, по мнению подростков, могут быть:

1) проблемы в семье - 73,8%;
2) несчастная любовь - 52,4%;
3) употребление алкоголя, наркотиков - 48,2%;
4) безысходность положения - 35,3%;
5) проблемы в школе - 28,1%;
6) стремление дать понять окружающим, что человеку плохо - 12%;
7) стремление повлиять на другого человека, чтобы добиться от него желаемого - 9,1%;
8) желание заставить человека раскаяться в плохом отношении к другому-8, 7%.

К возможным причинам суицидального поведения детей и подростков могут относиться:

1. Условия семейного воспитания:
— отсутствие отца в раннем детстве;
— матриархальный стиль отношений в семье;
— воспитание в семье, где есть люди, страдающие алкоголизмом или психическими заболеваниями;
— отверженность в детстве;
— воспитание в семье, где были случаи самоубийства и т.д.
2. Стиль жизни и деятельности:
— особенная выраженность определенных черт характера;
— употребление алкоголя и наркотиков;
— наличие суицидальных попыток ранее;
— совершение уголовно наказуемого поступка.
3. Взаимоотношения с окружающими людьми:
— изоляция из социума;
— расставание с девушкой/парнем ;
— затрудненная адаптация к деятельности и др.
4. Недостатки физического развития (заикание, картавость и др.)
5. Хронические заболевания

Знание и учет перечисленных факторов риска крайне необходимы, так как они позволяют выявить лиц с повышенным риском суицида. Наиболее точным, но и наиболее трудным методом изучения личности является наблюдение.

Существуют различные признаки, по которым можно заподозрить наличие суицидальной направленности в поведении подростка. К таковым можно отнести поведенческие проявления и вербальные признаки. Есть и признаки, свидетельствующие о высокой вероятности совершения самоубийства. Рассмотрим их по очереди.

Поведенческие признаки суицидального поведения

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

4. Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5. Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”, где бы они ни находились - на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях.

6. Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7. Изменение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят “в три горла”. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

8. Изменение режима сна. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, кто-то ложится только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

9. Изменение успеваемости. Многие учащиеся, которые раньше учились на “хорошо” и “отлично”, начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.

10. Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

11. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

12. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью “привести свои дела в порядок”.

13. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-

либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

Вербальные признаки суицидального поведения

Словесные заявления обучающегося, типа:

- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен»;
- «это выше моих сил».

Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства

- открытые высказывания знакомым, родственникам, любимым о желании покончить жизнь самоубийством;
- косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий (например, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство...);
- активная подготовка: поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.), фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще), символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- изменившееся поведение: несвойственная замкнутость и снижение активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых, стремление к уединению.

1. Профилактика и коррекция суицидального поведения детей и подростков (для классных руководителей).

Суицидальное поведения – некий крик души. Самоубийство более вероятно, когда человек испытывает недостаток социальных отношений.

У подростка социальной причиной может стать возрастающая психологическая небезопасность школьной среды и таких явлений, как изоляция в классе, моббинг, буллинг, дезадаптация в новом коллективе, чувство одиночества, безответная любовь, отсутствие значимых отношений.

В школе самый близким человеком ученика должен стать классный руководитель. Порой ее называют «Классная мама».

Классный руководитель всегда может стать хорошим другом, наставником подростку, если в общении будет демонстрировать заинтересованность и соучастие в жизни своих учеников, тактичность и справедливость.

Работая классным руководителем учащихся подросткового возраста важно знать психические новообразования подростков и трудности проживания своего возраста.

- развитие самосознания, формирование самооценки;
- потребность в самоутверждении;
- потребность в интимно–личностном общении и группировании;
- критическое мышление – негативизм и реакция отказа;
- повышенная эмоциональность – аффективное поведение,
острая аффективность к неудачам, агрессивность;
- интенсивное формирование характера – акцентуации характера.

Что же может осложнить в профилактике сандального риска, это заблуждения педагога, касающиеся этой темы.

Давайте рассмотрим типичные заблуждения, которые мешают, осложняют профилактику суицидальных рисков у обучающихся. (Приложение №1)

Классный руководитель может успешно формировать важные личностные характеристики не прямо, а через группу сверстников, вовлекая весь классный коллектив в обсуждении важных жизненных ценностей, будущих перспектив.

Доказано, что опыт позитивных отношений со сверстниками в детстве – необходимое условие успешной социализации в будущем и классный руководитель в первую очередь должен проводить мероприятия в классе направленные на формирование сплоченного классного коллектива и предупреждение появления детей, отвергаемых классом.

Примерная тематика классных часов по профилактике рисков суицидального поведения. Ключевые положения профилактической работы.

1. Профилактическая работа не должна привлекать внимание детей к проблеме подросткового суицида, а наоборот строится на перспективах, планах, постановке ближайших и дальних целей, формирования ценностных и значимых для детей ориентаций (семья, учеба, друзья, карьера, наука и прочее).

2. Взрослея, ребенок учится взаимодействовать с окружающим миром, необходимо создавать разные условия для развития коммуникации и умения общаться, что позволит ребенку свободно обратиться за помощью при возникновении угроз его жизни и здоровью. Базовая основа – доверие к людям, должна быть сформирована рядом стоящими взрослыми.

3. Профилактическая работа должна носить системный характер, вестись комплексно со всеми участниками образовательной среды, а не носить разовый характер в виде единого классного часа, одного родительского собрания, или постановки проблемы на одном педагогическом совете.

Отслеживая результаты учебной деятельности учеников своего класса важно знать, что, как и любой взрослый, дети и подростки хотят знать и понимать «зачем?». Детьми и подростками отрицаются учеба, многие классные и школьные мероприятия, только потому, что не всегда находят ответ для себя «зачем я должен учиться, участвовать в мероприятиях, проектах, что мне это даст?».

В связи с этим, необходима: поддержка любой инициативы самих детей, самостоятельность в организации классных мероприятий, демонстрация жизненных перспектив, в результате которых каждый подросток найдет для себя ответ на вопрос «Для чего я учусь?».

Понимая, что развитие осуществляется в деятельности, в связи с этим классному руководителю необходимо планировать такие мероприятия, где каждый ученик сможет реализовать себя, и окажется в зоне успеха.

Ситуация успеха в деле класса поможет подростку предотвратить появления комплекса неполно ценности, поверить в себя, и чувствовать себя частью коллектива.

Всем детям и подросткам важна заинтересованность в их судьбе, если классный руководитель в любой ситуации демонстрирует готовность помочь,

это сформирует доверие и даст эмоциональную опору.

Помните, что основа сближающих отношений ученика и классного руководителя – поиск положительных качеств у детей. Необходимо находить и подчеркивать положительные качества своих учеников, которые могут проявляться не только в учебной деятельности, но и во внеклассных мероприятиях.

Если заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.

Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Для беседы надо выделить время столько, сколько понадобиться ребенку, а не определенный регламент.

Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто

готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Отметим, что при всем классе нельзя обсуждать личные проблемы ученика.

Порой ученики не идут на контакт. Как выяснить, что волнует ребят? Оставлять после уроков и устраивать «допрос» - это не выход. Нет гарантии, что ученик все расскажет.

В рамках классного часа, работая в группе можно понять и ненавязчиво подкорректировать некоторые моменты в жизни ребенка. Взять на обсуждение различные темы, которые близки детям. А классный час - это урок - беседа, урок – тренинг, дискуссия, игра, просмотр фильмов (социальные ролики) и т.д.

II. Практическая часть

1. Педагогические кейсы. (Приложение №2)
2. Гармоничное общение: учитель, ученик, родитель.

Часто не сама учебная программа приносит перегрузку психоэмоциональному состоянию детей, а авторитарный стиль преподавания, а в ряде случаев – даже агрессивность учителя.

Социологи попросили учащихся анонимно составить список слов и эпитетов, которыми их «награждают» учителя. Из 400 слов82% имели негативный смысл. Нередко именно действия учителя вызывают у детей ощущение беспомощности. Не случайно считается, что самая страшная из всех властей — это власть педагогическая, от которой ребенку уйти некуда. Педагогический диктат лишает его мужества, способности противостоять жизненным трудностям, а иногда ведет к суициду.

Типичные ошибки классных руководителей при взаимодействии с детьми и подростками.

1. Ваши слова не совпадают с делами, вы пропагандируете детям одни ценности, а в жизни руководствуетесь другими. Ваши слова, поступки и эмоциональное состояние не конгруэнтны.

2. Часто говорите детям, что у Вас слишком много работы, что
вы все время заняты и у Вас ни на что не хватает времени.

3. Заявление о том, что не видите никакого смысла в объяснении тех или иных ситуаций, представляет собой частое явление в классе. Неверие в свои силы, с заранее актуализированной установкой на неудачу.

4. Назначаете время для индивидуальной беседы, руководствуясь только своими возможностями, без учета возможностей ученика.

5. Бесцеремонное прерывание объяснений ребенка. Я старше, опытнее, я лучше знаю….

6. Активное проявление своих отрицательных качеств, как ресурсных профессиональных.

7. Твердое убеждение в том, что ваш наработанный стиль и
методы работы не поддаются, а точнее не нуждаются в изменениях.

8. Перебиваете ребенка, не даете ему высказать свою мысль до конца

9. Автоматическая реакция на сказанное (физически вы в ситуации, а мысленно в другом месте).

10. Обесценивание сказанного.

<u>Техника активного слушания.</u>

Для того чтобы процесс общения оказался более эффективным, педагогу желательно овладеть некоторыми техниками слушания. Активное слушание один из действенных приёмов, способствующих гармонизации общения. Во всех случаях, когда родитель рассказывает о своей проблеме или ребёнок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним грубо обошлись и даже тогда, когда он устал, первое, что нужно сделать, это дать понять, что вы знаете о его переживании, слышите его. К эффективным техникам слушания относят

рефлексивное (активное) слушание, которое включает в себя следующие приемы:

дословное повторение,

перефразирование,

резюмирование

уточнение

отражение чувств собеседника

разделение чувств

1. Дословное повторение подразумевает воспроизведение вслух части сказанного в неизменном виде. Это может быть целая фраза или несколько слов, которые дают собеседнику понять, что его внимательно слушают.

2. Перефразирование подразумевает повторение основного содержания, сказанного в более сжатой форме или своими словами. Этот прием позволяет проверить, насколько правильно мы поняли партнера по общению.

3. Резюмирование представляет собой подытоживание, выделение основных идей говорящего. Данный прием позволяет правильно расставить акценты, определить главное в речи собеседника, а при необходимости — подвести беседу к заключительному этапу.

Начинается с фраз «Итак, в целом можно сказать, что .....»

«Если обобщить сказанное,.....»

4. Уточнение используется если в беседе есть двусмысленные моменты.

Начинается с фраз «Вы бы не могли повторить....»

«Разъясните мне, пожалуйста, более точно.....»

«Что вы имели ввиду, когда сказали.....»

5. Отражение чувств собеседника. Этим приемом мы даем понять, что понимаем чувства собеседника. Здесь используются следующие фразы «Вы видимо очень переживаете из -за этого», «как я поняла, вас это очень настораживает», «это было для вас очень неожиданно», «вас это очень расстраивает».

6. Разделение чувств собеседника. Этот прием дает понять собеседник у, что мы ему сопереживаем, сочувствуем.

Используются фразы «Я вас понимаю»,

«На вашем месте мне было бы тоже неприятно»,

«Меня это тоже очень расстраивает»,

«Я бы себя также чувствовала на вашем месте»,

«Меня бы это тоже насторожило».

Все эти техники являются эффективными и способствуют установлению положительных взаимоотношений между детьми в классе, между учителем и учениками, между родителем и ребенком, между родителем и учителем в процессе общения.

Так, дословное повторение можно использовать в беседе с не слишком разговорчивыми родителями. Эта техника будет возвращать их к сказанному и побуждать к тому, чтобы добавить дополнительные детали.

Перефразирование особенно полезно в тех случаях, когда мы не уверенны в том, что правильно понимаем говорящего.

Резюмирование желательно использовать с многословными родителями, что позволит продвигаться в переговорах вперед более быстрыми темпами.

Уточнение поможет лучше узнать детали конфликта, проблемы, тем самым найти более правильное решение, дать более правильный совет.

Отражение и разделение чувств собеседника поможет человеку снизить его тревожность, волнение, успокоить его.

Практика

Сейчас уважаемы педагоги, мы с вами попробуем построить мини-диалоги на основе нескольких примерных конфликтных ситуаций, которые могут произойти в школьной повседневной жизни. Ваша задача - используя приемы активного слушания, сформулировать несколько высказываний в ответ на обращение ребенка или родителя. Я раздам вам карточки с названием приемов.

Примеры:

1) Мама мальчика Вовы из 5 класса обращается к классному руководителю: Вова в последнее время стал молчаливый, про школу почти ничего не рассказывает, с ребятами не гуляет, дома сидит все время за компьютером. Оценки стали хуже. Меня все это настораживает. Когда я спрашиваю его, почему он не садится делать уроки, нервничает или грубит в ответ. Как у него складываются отношения с одноклассниками? Вы ничего странного не замечаете за ним в школе?

2) Наташа (3 класс) на перемене заплакала, подошла к классному руководителю и говорит: -Почему меня Сережа обзывает. Я случайно уронила его пенал, а он сразу обзываться. На математике взял у меня карандаш, а теперь говорит, что не брал. Вот Вике он вообще стукнул по руке так сильно, теперь у нее рука болит. Скажите ему что-нибудь.

Техника «Я-высказывание».

Избежать конфликтов и в то же время сделать так, чтобы ребенок вас услышал, поможет использование Я-сообщений.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом. Не нужно притворяться спокойным и скрывать свою досаду. Нет искренности - нет и гармоничного общения. Попробуем сказать о своих чувствах к ребенку от первого лица.

1. Начинать фразу надо описанием того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда в классе посторонний шум…».

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне трудно вести урок» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы та информация, которую я хочу донести, была освоена всеми учениками».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты приходила вовремя».

Техника Я-сообщений не заставляет партнера защищаться, она, напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение.

ПРИМЕР:

1) Ученик перебивает учителя

2) Дети очень громко разговаривают во время обеда

Подсказка:
- Когда ты делаешь то-то (описание фактов поведения ребёнка),
- я чувствую то-то (описание чувств педагога),
- потому что это для меня значит то-то (объяснение происхождения чувств),
- и поэтому я прошу тебя (пожелание учителя).

3. Профилактика эмоционального истощения педагога.

В случае серьезных, досадных ошибок, тем более повлекших за собой необратимые и болезненные последствия, многих людей начинают мучить бесплодные переживания: "Ну что я не подумал? Почему я не предусмотрел? Как же я мог..." и так далее. Подобного рода переживания, переходящие в самоедство, больше мешают, нежели помогают, и с этих переживаний имеет смысл себя переключить на что-то более конструктивное.

Упражнение "Ошибочка!" - развивает умение спокойно, без внутренней агрессии, относиться к своим случайным промахам. Для тех, кого тянет переживать, упражнение "Ошибочка" выполняет роль психотерапевтического ритуала, в котором простой текст сочетается с тремя простыми жестами. На стадии освоения ритуала жесты должны быть реальными, внешними жестами, а после этапа освоения, в практике использования обычно используются воображаемые, внутренние жесты.

Реальные жесты делать очень полезно, но при окружающих вы можете выглядеть слишком глупо. Поэтому реальные жесты можно делать либо рядом с теми, кто вас поймет и поддержит, либо делать эти жесты в воображении. Но начинайте отрабатывать это - с реальных жестов, просто выберите время и место, когда никого рядом нет.

Итак, если вы что-то забыли, прозевали и прошляпили; перепутали, не заметили и сбились; не выдержали, сорвались и наделали черт знает что; сказали что-то не то, не тому или не тогда или как раз не сказали что надо,

короче, ошиблись, то —

1. Ручки в стороны и скажите себе: «Ошибочка!». Подробнее: головку наклоните вбок, лапки убедительно раскиньте в стороны (получится такой своеобразный жест Балбеса). Находясь в этом положении произнесите: «Ошибочка!» (с интонацией: «Всякое бывает!»). Сделайте это по-детски: смешно, довольно и несерьезно, на выдохе и расслаблено.

В чем смысл этого действия? Дело в том, что переживательной личности любая ошибка представляется безбрежной катастрофой "Ужас-ужас-ужас", идет неадекватное преувеличение. Чтобы снять это преувеличение нужно сделать такое же резкое преуменьшение. Жест Балбеса уменьшает значимость происходящего. Вы понимаете, что это Ужас, но не Ужас-ужас-ужас.

2. Скрестите руки на груди, нежно и бережно обнимите себя за плечики и скажите себе: «Я хороший!».

Это - смысл, конкретная формулировка может быть разной. Например одна из дистантниц поддерживает себя так: "Я придумала сама, похвалю сейчас себя: Ах какая умница, умница-разумница!". Ей это нравится и её это воодушевляет, значит, это правильно!

Так или иначе, важно перевести себя из негатива в позитив. Когда человек совершает ошибку, он чувствует себя «плохим»: начинает себя внутри ругать, в голове и душе возникает раздражение. А в таком состоянии от него, как правило, идет еще больше глупостей и гадостей. Поэтому важно себя успокоить, чтобы возвратилось нормальное здравомыслящее состояние. Для этого нужно себя обнять, успокоить и сказать: «Я хороший!».

Такая простая фраза, а творит чудеса! Собственно, люди и ругаются чаще всего тогда, когда теряют ощущение «Я хороший» — и руганью себя же защищают. А обнимешь жену любимую, скажешь ей: «Какая же ты у меня хорошая!», — она и ругаться перестает.

3. Вам стало хорошо. Но на этом упражнение не окончено, вы подошли к самой главной его стадии. Поэтому третий жест: энергичная рабочая ладонь вперед и короткая фраза: «Работать!»

Это - конструктив. Провели психотерапию, включили состояние "Я хороший", пора включаться в работу, исправлять последствия ошибки. Когда занимаешься делом, то все правильное в душе происходит само, на пустые переживания не остается времени. Нужно ли помнить о том, что произошло? Тут единого ответа нет. Если ошибка мелкая и случайная, ее лучше всего просто выкинуть из головы. Если ошибка очень серьезная и, тем более, может повториться - сделайте, чтобы она не повторилась. Запомните, запишите, сделайте запись в сердце каленым железом - все по обстоятельствам и в рамках здравого смысла. Самобичевание вам не нужно, а вопрос должен быть на будущее надежно решен.

Наблюдение: эти три шага (Ошибочка, Я хороший, Работать!) в полном наборе нужны в первую очередь женщинам. Мужчинам обычно достаточно последней инструкции: «Работать!»

Как осваивать упражнение "Ошибочка"

1. Начните с того, что в течение дня отмечайте все ошибки, которые вы допускаете, и фиксируйте ваш внутренний текст, которым вы это сопровождаете.

Для чего? Во-первых, вам нужна просто цифра: 1 ошибка в день? 5 ошибок в день? 50? Иногда вам может казаться, что вы совершаете ошибки постоянно, с утра до вечера, а в реальности, когда начнете записывать, у вас будет всего 7 ошибок. А это нормально, совсем не много. Во-вторых, у вас вырабатывается внимание к собственному поведению, а это важно. В-третьих, вы сможете понять, какие ситуации чаще вызывают у вас ошибки. Продумав это, можно часть ошибок снять. В-четвертых, когда вы знаете свой внутренний текст, вы легче сможете его изменить.

2. Выберите день, когда будете упражнение "Ошибочка" осваивать.

Внимание: это должен быть не самый трудный день, в этот день у вас должна быть возможность отвлекать себя на это упражнение. Пожелание - пусть рядом с вами будут скорее благожелательные люди, которые и напомнят вам об упражнении "Ошибочка", и не удивятся, если вы делаете руками эти смешные жесты. А начинать лучше делать упражнение прямо с жестами.

В выбранный день поставьте себе задачу: ждать свои ошибки, чтобы сразу, четко, именно в момент ошибки сделать нужные жесты и сказать нужный текст. Важно выполнять упражнение именно в момент ошибки, а для этого свои ошибки караульте - ждите. Как бы желайте, чтобы они у вас произошли... - хотя специально делать их, конечно, не нужно.

3. Когда упражнение "Ошибочка" уже начнет вам помогать, обязательно расскажите о своих успехах кому-то из своих друзей, кому оно также может быть полезным. Сделайте этот подарок хорошему человеку! А когда вы его расскажете, вы закрепите это упражнение для себя.

Упражнение «Удовольствие»

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как » скорую помощь» для восстановления сил.

Используемая литература:

1. Герасимова В.В., Невоструева Л. М., Башлай Э.Х. Содержательный аспект работы классного руководителя по профилактике суицидов среди детей и подростков: метод. рекомендации. Казань: ГАОУ ДПО ИРО РТ, 2017-42с.

2. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студ. высш. пед. заведений: В 3 кн.-4-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002-640с.

3. https://docplayer.ru. Семинар для педагогов на тему «Гармоничное общение: учитель, ученик, родитель».

Приложение №1

Рассмотрим типичные заблуждения, которые затрудняют, осложняют профилактику суицидальных рисков обучающихся.

1. *Заблуждение*. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Факт. Совершающие самоубийство люди не страдают никакими психическими заболеваниями.

2.*Заблуждение*. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решился покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Факт. Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству.

3 *Заблуждение.* Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийство.

Факт. Люди, сводящие счёты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях.

4. *Заблуждение.* Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут профессионалы.

Факт. Понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины.

5.*Заблуждение*. Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она остается у него навсегда

Факт. Большинство суицидальных кризисов является преходящими и устраняются при соответствующей помощи.

6. *Заблуждение*. Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы.

Факт. Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Лучший способ выяснения суицидальных намерений – прямой вопрос о них.

7. *Заблуждение*. Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

Факт. Суицидальные формы поведения или «демонстративные» действия некоторых людей представляют собой призыв о помощи, посылаемый другим людям.

8. *Заблуждение*. Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.

Факт. Немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначно решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли.

Приложение №2

Ситуация 1

Вы приступили к проведению урока, все учащиеся успокоились, настала тишина, и вдруг в классе кто-то громко засмеялся. Когда вы, не успев ничего сказать, вопросительно и удивленно посмотрели на учащегося, который засмеялся, он, смотря вам прямо в глаза, заявил: «Мне всегда

смешно глядеть на вас, и хочется смеяться, когда вы начинаете вести занятия». Как вы отреагируете на это?

Ситуация 2

В самом начале занятия или уже после того, как вы провели несколько занятий, учащийся заявляет вам: «Я не думаю, что вы, как педагог, сможете нас чему-то научить». Ваша реакция?

Ситуация 3

Учитель дает учащемуся задание, а тот не хочет его выполнять и при этом заявляет: «Я не хочу это делать!» — Какой должна быть реакция учителя?

Ситуация 4

Учащийся разочарован своими учебными успехами, сомневается в своих способностях и в том, что ему когда-либо удастся, как следует понять и усвоить материал, и говорит учителю: «Как вы думаете, удастся ли мне когда-нибудь учиться на отлично и не отставать от остальных ребят в классе?» — Что должен на это ему ответить учитель?

Ситуация 5

Ученик говорит учителю: «На два ближайших урока, которые вы проводите, я не пойду, так как в это время хочу сходить на концерт молодежного ансамбля (варианты: погулять с друзьями, побывать на спортивных соревнованиях в качестве зрителя, просто отдохнуть от школы)». — Как нужно ответить ему?

Ситуация 6

Ученик, увидев учителя, когда тот вошел в класс, говорит ему: «Вы выглядите очень усталым и утомленным». — Как на это должен отреагировать учитель?

Ситуация 7

«Я чувствую, что занятия, которые вы ведете, не помогают мне», — говорит ученик учителю и добавляет: «Я вообще думаю бросить занятия». — Как на это должен отреагировать учитель?

Ситуация 8

Учащийся говорит учителю, демонстрируя излишнюю самоуверенность: «Нет ничего такого, что я не сумел бы сделать, если бы захотел. В том числе мне ничего не стоит усвоить и преподаваемый вами предмет». — Какой должна быть на это реплика учителя?

Ситуация 9

В ответ на соответствующее замечание учителя учащийся говорит, что для того, чтобы усвоить учебный предмет, ему не нужно немало работать: «Меня считают достаточно способным человеком». — Что должен ответить ему на это учитель?

Ситуация 10

Учащийся говорит учителю: «Я снова забыл принести тетрадь (выполнить домашнее задание и т.п.)». — Как следует на это отреагировать учителю?

Ситуация 11

Учащийся в разговоре с учителем говорит ему: «Я хотел бы, чтобы вы относились ко мне лучше, чем к другим учащимся». — Как должен ответить учитель на такую просьбу ученика?

Ситуация 12

Учащийся, выразив учителю свои сомнения по поводу возможности хорошего усвоения преподаваемого им предмета, говорит: «Я сказал вам о том, что меня беспокоит. Теперь вы скажите, в чем причина этого и как мне быть дальше?» — Что должен на это ответить учитель?

Ситуация 13

Ученик говорит учителю: «Мне не нравится то, что вы говорите и защищаете на занятиях». — Каким должен быть ответ учителя?

Ситуация 14

Учащийся, явно демонстрируя свое плохое отношение к кому-либо из товарищей по классу, говорит: «Я не хочу работать (учиться) вместе с ним». — Как на это должен отреагировать учитель?