

Департамент образования Владимирской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Владимирской области
«Владимирский педагогический колледж»

**Региональный конкурс социальных проектов
профилактической направленности
*Номинация «Профилактика суицидального поведения
несовершеннолетних»***

**Социальный проект профилактики суицидального
поведения обучающихся колледжа
«В гармонии с собой»**

Составлен
педагогом-психологом ГБПОУ ВО
«Владимирский педагогический колледж»
Кувалдиной Ольгой Александровной
8 900 482-40-36

Владимир 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
План мероприятий проекта.....	4
Реализация проекта.....	5
Встреча 1.....	5
Встреча 2.....	6
Встреча 3.....	7
Встреча 4.....	8
Список использованных источников.....	10

ВВЕДЕНИЕ

Поступая в колледж, выпускники 9 классов все те же подростки с присущими им проблемами. Которые могут усугубиться сложностями адаптации к новому учебному заведению, новым требованиям, увеличению учебной нагрузки, смены места жительства, самостоятельного ведения быта.

Одна из потребностей данного возраста это исследование, познание окружающих, себя. Это нужно подростку для расширения кругозора, определение своих склонностей, интересов. В связи с этим возрастает риск исследования новых ощущений через формы отклоняющегося поведения.

Так же подростки любят рисковать. Они знают, что могут возникнуть серьезные, трагические последствия (проявляются особенности суицидального поведения). Однако считают, что это происходит с кем-то, но с ними такого не произойдет. Они не воспринимают, что в будущем могут столкнуться с большими проблемами со своим здоровьем, если будут употреблять алкоголь, наркотические вещества.

Чтобы минимизировать вероятность возникновения аддиктивного поведения (суицидального поведения) нужно организовать профилактические мероприятия, которые будут направлены на развитие личности, позволят удовлетворить потребности в исследовании, склонности к риску, через приемлемые способы. Такие как:

- Исследование себя, разных сторон жизни, мира;
- Развитие умения видеть в себе позитивные качества, принятие себя;
- Снижение интереса к отклоняющимся формам поведения через демонстрацию альтернативного способа поведения;
- Обучение приемам снятия эмоционального напряжения;
- Соревнования, игры, где подростки могут испытать радостное напряжение, разумный риск.

Для корректировки направления профилактической работы колледжа, выявления проблемных точек личностного развития, отслеживания эффективности работы проводится Диагностика и мониторинг процесса воспитания (П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова), который дает представление о ценностном отношении личности обучающегося к миру, людям, самому себе.

В последнее время появляется незначительное количество студентов с неустойчивым положительным отношением к самому себе, своему телесному «Я», душевному «Я», духовному «Я». Это может выражаться в пренебрежительном отношении к своему физическому, душевному здоровью,

подверженности чужому влиянию. Это, в свою очередь, может оказать влияние на риск возникновения суицидального поведения у студентов.

Учитывая вышесказанное, в планируемую профилактическую работу колледжа включается данный проект профилактики суицидального поведения обучающихся.

Цель: проведение профилактических мероприятий направленных на формирование ценностных установок жизнеутверждающей направленности.

Задачи:

- Определить состав участников;
- Подобрать игры, упражнения направленные на обучение навыкам здорового образа жизни; развитие понимания себя, своих потребностей; обучение управлению эмоциональным состоянием; развитие позитивного мышления, ответственности;
- Проанализировать результативность проекта.

Ожидаемые результаты:

- Устойчивое позитивное отношение к себе и другим;
- Благоприятный психологический климат в учебной группе;
- Позитивное отношение к мероприятиям профилактической направленности, желание участвовать в них.

Данное мероприятие входит в план работы педагога-психолога.

Для улучшения эффективности профилактической работы, вовлечение в данную деятельность большего количества студентов, в данном проекте приглашаются студенты–волонтеры старшекурсники в рамках реализации программы «Сверстник - сверстнику».

участники проекта

- обучающиеся 1 курсов;

План мероприятий проекта

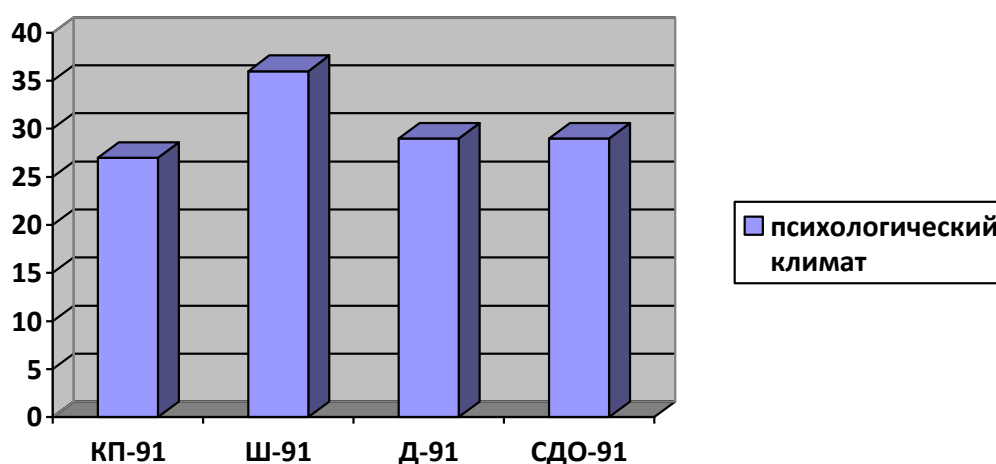
№ п/п	Содержание	сроки
1.	Определяется состав студентов-волонтеров, подбираются игры, упражнения	октябрь
2.	Диагностика психологического климата учебной группы;	ноябрь
3.	Встреча 1. Инвентаризация качеств личности, жизненного опыта участников.	декабрь
4.	Встреча 2. Развитие позитивного мышления,	январь

	умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.	
5.	Встреча 3. Получение опыта социальной активности, обучение эффективным способам коммуникации.	февраль
6.	Встреча 4. Обучение навыкам формирования здорового образа жизни и успеха.	март
7.	Анкетирование участников о прошедших занятиях.	март
8.	Диагностика суицидального поведения; Мониторинг психологического климата учебной группы.	апрель
9.	Мониторинг воспитанности.	май

Реализация проекта

В октябре педагогом-психологом совместно с волонтерами определили состав студентов, которые будут участвовать в реализации проекта. Студенты 3 курса специальности 44.02.01 Дошкольное образование в составе 8 человек. На этапе подготовки были подобраны упражнения, которые направлены на реализацию задач проекта.

В ноябре проведена диагностика Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (опросник А.Ф. Фидлера, адаптированная Ю.Л. Ханиным). Во всех группах 1 курса преобладает благоприятный психологический климат в коллективе. Однако если оценивать каждого опрошенного отдельно, можно определить группу внимания. Данные опрошенные оценивают психологический климат в учебной группе как неустойчивый.



Встреча 1. Инвентаризация качеств личности, жизненного опыта участников.

- знакомство участников;
- актуализация правил взаимодействия в группе.

Упражнение «Представление имени»

Упражнение «Автопортрет»

Рассказ о целях и задачах проекта.

Упражнение «Я - книга»

цель: «инвентаризация» жизненного опыта участников.

инструкция: представьте, что вы – книга. Подумайте 7-10 минут и ответьте на следующие вопросы:

- Какое заглавие могло бы отразить то, что написано в вас?
- Что было бы нарисовано на обложке?
- Как называются некоторые главы?
- Какие главы вы хотели бы выкинуть?
- С какими главами вы хотели бы познакомить читателей?

обсуждение.

При выполнении данного упражнения студентам были предложены карандаши, фломастеры, листы бумаги, для оформления обложки.

Упражнение «Волшебная ярмарка»

цель: «инвентаризация» личностных качеств участников.

материалы: небольшие карточки (листы для записок), по 5-7 карточек на каждого участника.

инструкция: возьмите по 5-7 карточек каждый и напишите на них 5-7 ваших качеств (по одному на листочке), которые у вас очень развиты, независимо от того, нравятся вам они или нет.

Потом рядом с этим качеством ставим его «количество в вас». Оцените количество вашего качества от нуля до 10. У вас есть 5-7 минут.

(После выполнения задания.) Сейчас походите и посмотрите, какие качества есть у других. Может быть, вы захотите приобрести немного какого-то качества себе. Постарайтесь обменять его на какое-то свое, или, может быть, вам его отдадут даром, или вы приобретете нужное вам качество, например, на половину того качества, которого у вас слишком много, и т.п.

обсуждение: что было, что приобрели, от чего избавились, почему избавились, когда это качество может пригодиться.

подведение итогов: все качества полезны, только каждое в своих обстоятельствах.

Встреча 2. Развитие позитивного мышления, умения видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Упражнение разминка «Если бы ты был растением...»

Упражнение «Три на три»

цель: развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям.

материалы: наборы из 3-х карточек (см. описание упражнения) — 3-5 наборов в зависимости от количества участников.

инструкция: объединитесь в группы. (Каждой подгруппе выдается по 3 карточки с описаниями жизненных ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания.)

Сейчас в каждой подгруппе вам нужно объяснить тремя положительными и тремя отрицательными причинами каждую из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. У вас есть на это только 15 минут, поэтому поторопитесь.

Карточка 1

Я весь вечер провел(а) в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)... 2)... 3)...

Я весь вечер провел(а) в одиночестве, и это хорошо, потому что: 1)... 2)... 3)...

Карточка 2

У меня неприятности, и я хотел(а) поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал(а) меня слушать, и это плохо, потому что: 1)... 2)... 3)...

У меня неприятности, и я хотел(а) поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал(а) меня слушать, и это хорошо, потому что: 1)... 2)... 3)...

Карточка 3

Сегодня я узнал(а), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, потому что: 1)... 2)... 3)...

Сегодня я узнал(а), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что: 1)... 2)... 3)...

обсуждение:

подведение итогов: жизненные ситуации не плохие и не хорошие – все зависит от того, как мы к ним относимся

Встреча 3. Получение опыта социальной активности, обучение эффективным способам коммуникации.

Упражнение разминка «Построение по признаку»

Упражнение «Обитаемый остров»

цель: получение опыта социальной активности.

материалы: карточки с заданиями для каждого участника.

В упражнении участники могут использовать стулья, другие подручные материалы.

инструкция: представьте, что вы все оказались на большом острове. Он зеленый, богатый плодами, на нем много различных животных, в том числе и хищных. Но на нем нет никаких людей, кроме вас. Вы все точно знаете, что никто вас не спасет. У вас нет никаких средств связи, нет корабля, самолета, лодки — никаких средств передвижения. Теперь на этом острове живете вы, он стал обитаемым. Это ваше дело, что вы будете делать дальше, как жить. Сейчас каждый получит карточку. Прочитайте ее, никому не показывая, и сразу верните мне. Это все. Мне нельзя задавать никаких вопросов. Игра будет длиться 30 минут.

Карточка 1. ...

Карточка 2. ...

Карточка 3. ...

На карточках предложены разные задачи и поведение участника

обсуждение: три круга обсуждения (впечатления, реализовал ли задачи, чем важна игра для вас)

подведение итогов: педагог-психолог более четко формулирует, что мешало быть активным и ответственным, обобщает полученный участниками опыт.

Встреча 4. Обучение навыкам формирования здорового образа жизни и успеха.

Упражнение «Фьючервей» (Консилиум) (Е. Емельянова)

цель: помощь участникам в осознании возможностей решения жизненных затруднений и построения успешной жизни.

материалы: листы ватмана для фьючервеев (их можно оформить в виде «свитка» или «письма из будущего»); фломастеры.

инструкция: Разделитесь на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп — это большой Консилиум. Вы — люди будущего. И из будущего вам хорошо видно, кому можно помочь и как это сделать. Вас пригласили специально, чтобы вы дали рекомендации человеку, который хочет начать употреблять ПАВ, потому что не знает, как другим способом решить свои проблемы.

Вам нужно обсудить и выдать этому человеку фьючерной (от англ. «future» — будущее, «way» — дорога), т.е. вы пропишете ему будущую дорогу к успешной жизни.

Итак, первый Консилиум выписывает фьючервей человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), чтобы испытать что-то новое, любит рисковать, любит доказывать свою смелость и независимость.

Второй Консилиум выписывает фьючервей человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что считает, что он непривлекательный и его никогда никто не полюбит, и к тому же он считает,

что у него нет никаких способностей и ему никогда не удастся добиться успеха в жизни.

Третий Консилиум выписывает фьючервей человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что его лучшие друзья начали употреблять ПАВ, и если он не станет делать того же, он потеряет друзей и останется в одиночестве.

Четвертый Консилиум выписывает фьючервей человеку, который выбирает... (определенное отклоняющееся поведение), потому что ему скучно, он никогда не знает, чем себя занять. Кроме того, ему надоели постоянные скандалы между его родителями, и если сидеть дома, то и ему достанется.

(После выполнения задания.) Теперь зачитайте свои фьючервей. Остальные Консилиумы внимательно слушают и могут что-то добавить или предложить что-то изменить, если посчитают нужным.

обсуждение: что самое главное вы поняли? Что было особенно трудным? Что из составленных фьючервеев вы хотели бы применить в собственной жизни?

По итогам всех встреч, студенты заполнили анкету обратной связи.

В целом понравилось мероприятие:

- да 91%;
- нет – 3%;
- сомневаюсь – 6%.

будут применять полученный опыт в жизненных ситуациях:

- да – 80%;
- нет – 7%;
- сомневаюсь -13%.

примут участие в таких мероприятиях:

- да – 84%;
- нет – 2%;
- сомневаюсь – 14%.

Наиболее запомнившаяся встреча 3, упражнение «Обитаемый остров».

Все упражнения, использованные в данном проекте, взяты из книги Е.В. Емельяновой Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге.

В настоящее время проводится диагностика оценки психологической атмосферы в коллективе (опросник А.Ф. Фидлера, адаптированная Ю.Л. Ханиным.). Так же диагностика Выявление суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич).

В мае планируется проведение методики Диагностика и мониторинг процесса воспитания (П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова).

По окончании реализации проекта будет проведена оценка эффективности проведенных мероприятий, при необходимости внесение корректировки и дальнейшее использование в следующем учебном году.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. – М.: Генезис, 2015. – 376 с.: ил.
2. Зимняя И. А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М.: Университетская книга, Логос, 2008. – 384 с.
3. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы, М.: Эксмо, 2004
4. Яковлева, Н.Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – 2-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2014. - 144с.
5. <https://vshp.pro/wp-content/uploads/2020/03/Vachkov-I.V.-Osnovy-tehnologii-grupпового-treninga.pdf> И.В. Вачков основы технологии группового тренинга.