Методика «Карта риска суицида»

(модификация Л.Б. Шнейдер)

**Цель:** определить степень выраженности факторов риска суицида у обучающегося.

Для определения степени выраженности факторов риска высчитывается алгебраическая сумма, и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов – риск суицида незначителен;

9 – 15,5 баллов– риск суицида присутствует

более 15,5 балла – риск суицида значителен

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать обучающегося в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к врачу психиатру за квалифицированной помощью.

Методика «Карта риска суицида»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фактор риска | Не выявлен | Слабо выражен | Сильно выражен |
| 1. Биографические данные
 |
| 1. Ранее имела место попытка суицида | - 0,5 | + 2 | + 3 |
| 2. Суицидальные попытки у родственников | - 0,5 | + 1 | + 2 |
| 3.  Развод или смерть одного из родителей | - 0,5 | + 1 | + 2 |
| 4. Недостаток тепла в семье | - 0,5 | + 1 | + 2 |
| 5. Полная или частичная безнадзорность | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| 1. Актуальная конфликтная ситуация
 |
| *А – вид конфликта* |
| 1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем) | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| 2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| 3. Продолжительность конфликта с близкими людьми, друзьями | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| 4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| *Б – Поведение в конфликтной ситуации* |
| 5. Высказывания с угрозой суицида | - 0,5 | + 2 | + 3 |
| *В – Характер конфликтной ситуации* |  |  |  |
| 6. Подобные конфликты имели место ранее | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| 7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье и т.д.) | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| 8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| *Г – эмоциональная окраска конфликтной ситуации* |
| 9. Чувство обиды, жалости к себе | - 0,5 | + 1 | + 2 |
| 10. Чувство усталости, бессилия, апатия | - 0,5 | + 1 | + 2 |
| 11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности | - 0,5 | + 0,5 | + 2 |
| 1. Характеристика личности
 |
| *А – волевая сфера личности* |
| 1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений | - 1 | + 0,5 | + 1 |
| 2. Решительность | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| 3. Настойчивость | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| 4. Сильно выраженное желание достичь своей цели | - 1 | + 0,5 | + 1 |
| *Б – эмоциональная сфера личности* |
| 5. Болезненное самолюбие | - 0,5 | + 0,5 | + 2 |
| 6. Доверчивость | - 0,5 | + 0,5 | + 1 |
| 7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься) | - 0,5 | + 1 | + 2 |
| 8. Эмоциональная неустойчивость | - 0,5 | + 2 | + 3 |
| 9. Импульсивность | - 0,5 | + 0,5 | + 2 |
| 10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах | - 0,5 | + 0,5 | + 2 |
| 11. Низкая способность к созданию защитных механизмов | - 0,5 | + 0,5 | + 1,5 |
| 12. Бескомпромиссность | - 0,5 | + 0,5 | + 1,5 |

**Игры на знакомство**

(Составитель: С. Дьячкова, Молодежный центр прав человека

и правовой культуры, г.Москва)

***Задачи:*** преодоление барьеров, снятие напряжения в общении, установление эмоциональных контактов между детьми, возникновение чувства «нам хорошо вместе».

В практической работе педагога нет необходимости использовать сразу все игры, можно выбрать одну-две из них.

**«Снежный ком»**

Ведущий называет свое имя. Следующий участник (по часовой стрелке) повторяет имя ведущего и добавляет к нему свое, третий - имена двух предыдущих участников и свое и так далее. «Снежный ком» катится, обрастая все новыми именами. Последний должен назвать имена всех присутствующих и свое собственное. Согласитесь, что это трудно сделать, если в группе более 20 человек. Поэтому большую группу можно разделить на две части и начинать счет снова с середины. Можно пустить «снежный ком» вторично, называя при этом не только имя, но и свое увлечение, например, или знак Зодиака. В этом случае в игре с удовольствием участвуют дети, которые уже знакомы друг с другом.

**«Знакомство»**

Все дети становятся в круг парами, образуя внутренний и внешний круг. Затем поворачиваются лицом друг к другу, подают правую руку и знакомятся. После знакомства дети поворачиваются друг к другу левым плечом и под музыку бегут каждый круг в свою сторону.

*Музыка останавливается, и каждый знакомится с тем, напротив кого он оказался.*

Снова все под музыку бегут в свои стороны. Но каждый раз, встречаясь с тем, кемпознакомились, приветствуют их, высоко подняв правую руку. Игра продолжается до 5-6 раз. Можно использовать эту игру для продолжения знакомства и проверки того, как дети запомнили имена друг друга. В данном случае, повернувшись лицом к лицу после остановки кругов, каждый называет имя того, кто оказался перед ним.

***«*Знакомство на время»**

Детям дается задание: за определенное время познакомиться (узнать имена, пожав при этом руку) как можно с большим количеством участников тренинга. По сигналу ведущего «СТОП» все прекращают знакомство и возвращаются на свои места. Затем каждый по порядку должен назвать количество вновь приобретенных знакомых и их имена.

**«Постройтесь в линию»**

Итак, люди познакомились. А теперь можно проверить, хорошо ли они запомнили имена, присмотрелись друг к другу. Для этого разделим весь класс на две команды, выстроим их в две шеренги напротив друг друга. Ведущий дает команду - как можно быстрее построиться:

* в алфавитном порядке по первой букве имени;
* по росту;
* по размеру обуви;
* по цвету волос: от самых темных до самых светлых;
* по длине большого пальца;
* по жесткости волос: от самых мягких до самых жестких

 (возможность прикоснуться друг к другу сближает детей);

* по длине волос (например, от самых длинных до самых коротких);
* по теплоте рук (предложить согреть самые холодные руки);
* по цвету глаз: от самых светлых до самых темных или наоборот.

Этим заданием можно закончить игру, так как возможность заглянуть друг другу в глаза создает наилучшие условия для консолидации, открытости и доверия.

**«Атомы и молекулы»**

Ведущий объявляет детям, что они - атомы и находятся в хаотическом движении. Все, кружась, можно под музыку, движутся по площадке. По сигналу ведущего и его команде: «Объединимся в молекулы из двух атомов» - дети бросаются дpyг к другу, стремясь скорее образовать пары. Затем молекулы снова разрушаются, и движение атомов продолжается. Снова раздается команда ведущего и называется уже другое количество атомов. И так продолжается до тех пор, пока все не объединятся в две или одну большую молекулу.

Игра способствует единению детей, возникновению чувства «мы вместе», осознанию своей идентичности с другими.

**«Характерные черты»**

Все дети садятся в круг. Ведущий стоит в центре круга и называет определенный признак, свойство человека, характеризующий внешность, эмоциональное состояние, интересы, ценности и т. д. Все, кому данный признак или свойство присущи, должны пересесть, поменяться друг с другом местами. Например: всем, у кого есть часы, пересесть. (Все, кому нравится в лагере, пересесть). Всем, у кого дома есть животные, пересесть. Всем, кто оптимист, пересесть и т. д. В тот момент, когда участники игры меняются местами, ведущий стремится занять один из стульев. Оставшийся без места становится ведущим. Он называет новые признаки, импровизирует, придумывая различные другие характерные черты, присущие участникам.

Игра создает не только бодрый, радостный эмоциональный настрой в коллективе, но и помогает детям и педагогу (вожатому) узнать многое друг о друге, осознать себя: свои эмоциональные состояния, черты характера и другие свойства.

**«Гусеница»**

Нам понадобятся несколько воздушных шаров – столько же, сколько играющих. Ребята становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впередистоящим. Воздушные шары зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках. Цель игры – пройти таким образом по некому заданному маршруту. На пути можно поставить стулья. Натянуть веревки, положить какие-то предметы на пол.

Удастся ли группе выполнить задание, не уронив шарики? Как ребята координировали свои действия? Рискнул ли кто-то взять на себя роль лидера. Руководителя движения? Что требуется от каждого, чтобы удачи добились все?

**Упражнения на сотрудничество**

Процесс внутренней настройки на партнера можно сравнить с балансированием на канате: тот, кто хочет научиться сотрудничать, должен хорошо понимать себя и других. Понимать себя означает осознавать свои мысли, явления и чувства. Понимать другого значит быть открытым для идей, желаний и чувств партнера. Цель сотрудничества - создание чего-то нового, решение проблемы, выполнение задачи.

Проблемные ситуации способствуют концентрации группы на процессе достижения согласия и поиске решения, приемлемого для каждого участника.

**Упражнение 1. Лавина (четыре участника)**

Команда представляет, что находится в горной местности, в хижине. Только что по радио объявили, что существует опасность схода огромной лавины, которая сметет вашу хижину с лица земли. Чтобы избежать несчастья, у группы есть сани, но в них только три сидячих места. Как может спастись вся команда?

**Упражнение 2. Тонущий корабль (четыре участника)**

Четыре друга находятся на тонущем корабле. Спасательную лодку нужно спустить на воду через несколько минут, но ураган столь силен, что лодка, скорее всего пойдет ко дну. Четыре участника - близкие друзья и хотят остаться вместе. Что они будут делать?

**Упражнение 3. Три парашюта (четыре участника)**

Команда совершает полет на спортивном самолете. Внезапно отказывает двигатель. Есть только три парашюта. Как члены команды смогут решить проблему?

**Упражнение «Машина с характером»** (Фопель К.)

**Цель:** актуализация мотивации социального поведения участников (переживание собственной значимости, компетентности, построение эмоционально близких отношений с другими людьми).

***Время выполнения упражнения – 20 минут.***

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать.

Попросите одного игрока выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое движение, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами.

Когда игрок №1 определиться со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок №2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок №1 смотрит вверх, поглаживая себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок №2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок №1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку №1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбирать момент между «Ах» и «Ох».

Когда движения первых добровольцев станут скоординированными, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки, ведущий может позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой ритме, а потом предложить увеличить скорость, затем слегка замедлить скорость. В конце концов машина должна остановиться и развалиться.

Обсуждение

- смогла ли группа создать интересную машину?

- функционировала ли машина некоторое время без перебоев?

- трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?

- как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

**«Ковер мира»**

Игра «Ковер мира» предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие «ковра мира» побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы:кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров, или мягкий коврик такого же размера, или несколько листов ватмана, соединенных в прямоугольник указанного размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, на­пример, алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Инструкция:*сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в классе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если сталкиваются различные мнения?*

*Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.*

*Давайте посмотрим, что из этого получится.* (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) *Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку.* (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) *У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?*

После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира*»: «Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашего отряда. Я напишу на нем имена всех ребят нашего отряда, а вы должны мне помочь украсить его».*

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковер мира» исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «ковер мира» без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Ковер мира» придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

- Почему так важен для нас «ковер мира»?

- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?

- Почему недопустимо применение в споре насилия?

- Что ты понимаешь под справедливостью?