

Как организовать работу с учениками разных категорий суицидального риска летом и в течение учебного года

В статье – примеры мероприятий для летней коррекционно-развивающей работы с учениками разных категорий суицидального риска. Собрали идеи и темы для индивидуальных консультаций с учащимися групп риска в школе и дома. Разъяснили, в каких случаях необходимы групповая поддержка и консультации с родителями.

Успехи вашей работы с ребенком могут обнуляться, когда ребенок возвращается домой и остается наедине со своими мыслями или уходит на каникулы. Чтобы избежать регресса в коррекционной работе с ребенком, в мае собрали для вас идеи мероприятий, которые помогут летом закрепить результаты коррекционной работы. Подготовили перечни мероприятий для детей каждой группы суицидального риска и рекомендации, как организовать их, пока психолог в отпуске. Все мероприятия вы и педагоги можете организовать и в течение учебного года.



Дарья Соловьева,
методист, педагог-психолог, победитель Всероссийского конкурса психолого-педагогических программ «Новые технологии для "Новой школы"»

Как распределить коррекционную работу с детьми и родителями в мае – августе

В процессе коррекционной работы постоянно оценивайте психологическое и эмоциональное состояние учащихся. В сложных случаях рекомендуем обратиться в городской Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ЦППМС), где специалисты по кри-

зисным ситуациям определяют проблему ребенка и его семьи, пропишут задачи работы и распределяют ответственность между школой и Центром.

Используйте рабочие тетради и дневники самопомощи. Убедите подростка, что с таким дневником можно работать в любое удобное время. Можно возвратиться к предыдущим заданиям, перечитывать их, заново переосмысливать полученный опыт. Попросите учащегося выполнять по одному упражнению в день или посвятить этому целый день. Объясните ученику, что результаты заданий не оцениваются, их не нужно показывать психологу или другим участникам, если ведется групповая работа. Но вы всегда поможете и разделите успехи в работе с дневником.

Организируйте консультации с родителями. Проводите их индивидуально или совместно с ребенком. Расскажите родителям о проблеме подросткового суицида, о признаках суицидальной опасности, о способах психологической профилактики суицидального поведения. Обсудите обстановку в семье, особенности воспитания ребенка. Объясните, что важно проявлять любовь, интерес к ребенку, но избегать гиперопеки.

Обучите родителей помогать ребенку. Раздайте памятки с телефонами доверия и специализированными сайтами. Убедите родителя, что в этот период очень важно наладить конструктивный диалог с ребенком и урегулировать конфликты в семье. Научите родителей приемам поддержки подростка: разговаривать о переживаниях, но не осуждать.

Мероприятия с детьми 1-й категории суицидального риска

Решение ППк об индивидуальном сопровождении чаще принимается к школьникам 2-й и 3-й категорий

суицидального риска. Работу с детьми 1-й категории проводите в рамках развивающей и профилактической деятельности.

Развивающие. Детям этой категории важно не столько прямое вмешательство, сколько создание поддерживающей среды, развитие жизнестойкости и позитивного мышления. В развивающей работе комбинируйте групповые, творческие и спортивные мероприятия в течение года и летом, чтобы укрепить психологическое здоровье учеников и снизить риски в будущем.

Профилактические. Ученики 1-й категории не демонстрируют явных суицидальных тенденций. Цель профилактической работы с ними – укрепить психологическое благополучие, развивать стрессоустойчивость, эмоциональный интеллект и социальные навыки → 76.



К СВЕДЕНИЮ

Кого попросить сопровождать детей, пока вы в отпуске

Классного руководителя, социального педагога, специалистов из других организаций. Классный руководитель продолжает отслеживать состояние ученика по индикаторам суицидального поведения. Обеспечивает его досуг, включает в школьные мероприятия. Создает положительный психологический климат в классе, условия для доверительного общения и эмоциональной поддержки. Организует взаимодействие с родителями. Социальный педагог организует мониторинг социальной ситуации развития школьника, повышает правовую

грамотность подростка и его родителей. Принимает меры по социальной защите детей, организует коррекцию отклоняющегося поведения учеников. Развивает навыки преодоления трудных ситуаций, обеспечивает взаимодействие с учреждениями системы профилактики. В особо сложных случаях подключите представителей внешних организаций: психиатра, работника социальной службы, представителя органов опеки, представителя правоохранительных органов, специалистов Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи и др.

Работа с детьми 2-й категории суицидального риска

Для детей этой категории проводите в течение года индивидуальные занятия. Разработайте сценарии, чтобы помочь ученикам преодолеть эмоционально-личностные проблемы. По возможности проведите работу в мае, перед отпуском. На лето оставьте консультации.

Индивидуальные занятия. Включите в коррекционно-развивающие занятия упражнения на снятие негативных эмоций, которые копятся у учащегося, на формирование умений разбираться в своих чувствах и отношениях, на обучение социальным навыкам, навыкам общения со сверстниками. Дополните занятиями на преодоление стресса, на повышение самооценки подростка, на развитие адекватного отношения к собственной личности, на развитие эмпатии, формирование позитивного мышления. Используйте шпаргалку с мероприятиями на лето → 78.

Индивидуальные консультации. Обеспечьте информационную поддержку – раздайте профилактические памятки и буклеты. В конце индивидуальной встречи предложите памятки по темам «Как успокоиться, если начал нервничать», «Правила, чтобы принять себя», «Что такое суицидальные мысли и как помочь себе». Образцы памяток скачайте на сайте помощьрядом.рф. Обеспечьте такую же информационную поддержку после консультации с 3-й категорией школьников с суицидальным риском.

Работа с детьми 3-й категории суицидального риска

Подберите индивидуальные коррекционно-развивающие занятия, чтобы справиться с эмоциональными проблемами школьников 3-й категории. Для них харак-

терны: повышенная аутоагрессия, самоповреждающее поведение, негативное самовосприятие в сочетании с неустойчивой самооценкой, что приводит к суицидальным мыслям и суицидальному поведению.

Направьте фокус внимания на проработку суицидальных мыслей и их причин, на преодоление личностного кризиса и оптимизацию психоэмоционального состояния учащегося. Включите упражнения на развитие положительных личностных качеств, на развитие у учащегося позитивного отношения к себе, формирование адекватной самооценки.

Для этой категории летняя работа строится на принципах постоянного контакта, даже если ребенок уехал, и структурированности времени, так как пустота усиливает кризис. Уделите внимание навыкам эмоциональной саморегуляции и самоконтроля, обучению совладающим копинг-стратегиям, развитию способностей к позитивному мышлению, формированию жизненных перспектив. Скачайте шпаргалку с мероприятиями на e.psihologsh.ru.

ВОПРОС-ОТВЕТ



Можно ли проводить групповые занятия для детей 3-й категории?

Да, можно. Организуйте групповую коррекционную работу, если учащийся замкнулся в своих проблемах и не может посмотреть на ситуацию со стороны. Групповые занятия помогут школьнику осознать, что рядом есть сверстники, которые столкнулись с подобными проблемами, испытывают похожие эмоции и переживания. Такие занятия будут полезны в межличностных отношениях учащихся, разовьют чувство собственного достоинства, помогут преодолеть неуверенность в себе.



Мероприятия для учеников 1-й группы суицидального риска

Мероприятия в течение учебного года

Развивающие занятия в групповом формате. Проводите тренинги эмоционального интеллекта. Включите в сценарии тренингов упражнения на распознавание эмоций, управление стрессом, техники релаксации. Чтобы скорректировать проблемы в общении со сверстниками, организуйте коммуникативные тренинги. Проводите занятия в небольших группах по 6–8 человек с командными заданиями на развитие навыков общения, разрешения конфликтов.

Занятия по профориентации и целеполаганию. Занятия помогут ученикам в поиске мотивации, смыслов, планировании будущего.

Классные часы и тематические беседы. Например, на классном часе «Как справляться со стрессом?» дети с психологом обсудят здоровые стратегии преодоления трудностей. На встрече «Ценность жизни: маленькие радости каждый день» выполнят упражнения на осознанность и благодарность. Чтобы сформировать благоприятный психологический климат в классе, рекомендуем провести час на тему «Дружба и поддержка: как быть надежным другом?».

Арт-терапия и творческие проекты. Предложите ребенку нарисовать эмоции, чтобы визуализировать свои переживания через рисунок, и создать коллаж «Мои ресурсы», чтобы найти в себе опору. Для учеников начальной школы используйте сказкотерапию. Вместе с учениками анализируйте сказки и метафоры, связанные с преодолением трудностей.



Мероприятия летом

Летние лагеря и смены. Предложите организовать в лагере психологические смены. Включите в них программы на личностный рост, уверенность в себе, развитие «мягких навыков». Организуйте с детьми тематические квесты: игры на сплочение, решение нестандартных задач.

Индивидуальные консультации по запросу. Рекомендуем проводить их в августе, после отпуска. Темой для летних бесед могут быть планы на будущее и обсуждение летних впечатлений. По возможности привлекайте родителей: предложите им присутствовать с согласия ребенка или провести беседу с ребенком без психолога.

Онлайн-активности. Например, создайте на лето чат-клуб «Лето в кадре» – обмен фотографиями и историями или подкаст «Истории успеха» – запись аудиоисторий о маленьких победах (например, «Как я научился плавать»).

Творческие мастер-классы. Предложите ученикам создать «Карту моих ресурсов» – коллаж из журналов, где дети визуализируют то, что придает им силы (друзья, хобби, мечты). Второй вариант – сочинить «Сказку про моего героя», историю о преодолении трудностей. Предложите летом вести летний дневник эмоций – красивый блокнот, куда можно записывать или зарисовывать яркие моменты каникул.

Природотерапия и outdoor-активности. Организуйте фоточеллендж «Радость в мелочах» – дети фотографируют то, что вызывает у них улыбку: цветы, животные, смешные таблички. Проведите экопроект «Сад эмоций» – посадка растений с ассоциациями, например, ромашка = спокойствие.

Социально-полезные проекты. Предложите педагогам с учениками акцию «Письмо добра» – создание открыток для пожилых людей или детей в больницах. Соберите в «Книгу мудрости» советы от старшеклассников для младших. Например, «Как пережить контрольную?». Предложите флешмоб «Комплимент дня» – участники дарят друг другу искренние похвалы.



Мероприятия для учеников 2-й группы суицидального риска

Мероприятия в течение учебного года

Индивидуальная коррекционная работа. Включите в занятия когнитивно-поведенческие техники на выявление и коррекцию негативных автоматических мыслей. Предложите ученику вести дневник эмоций и мыслей, чтобы анализировать триггеры стресса, найти альтернативные реакции. Используйте на занятиях методику «Круг безопасности» на визуализацию людей и занятий, которые дают опору.

Тренинги в группах 5-7 человек. Проводите встречи на тему «Стресс под контролем» с техниками релаксации, дыхательными практиками, упражнениями на «заземление». Тренинг «Я и другие» на развитие коммуникативных навыков, отработка отказа в токсичных отношениях. В занятие «Ценности и смыслы» включите упражнения на поиск личных ресурсов и жизненных ориентиров.

Арт-терапевтические методы. «Маска моих эмоций» (создание масок, отражающих внешние и внутренние переживания). Коллаж «Мои победы» (акцент на сильных сторонах и успехах, даже небольших). Песочная терапия (проработка тревожных ситуаций в безопасном формате).

Работа с семьей. Проводите совместные консультации (ребенок + родитель) для улучшения коммуникации. Родительский тренинг: «Как поддержать подростка в кризисной ситуации?».

Вовлечение в социально значимую деятельность. Школьный театр (проигрывание сложных ситуаций через роли). Менторство (поддержка младших учеников дает чувство нужности).

Летние мероприятия

Тематические смены в лагерях. Например, «Психология общения»: смена с элементами тренингов уверенности. «Покорители вершин» (спортивно-психологическая смена). «Мастера эмоций» (творческо-психологическая смена). «Тайная опора» (смена про поддержку и доверие). «Код выживания» (проектно-приключенческая смена).

Индивидуальные и малогрупповые активности. Предложите ученикам технику целеполагания и самоподдержки «Письмо себе в будущее». Родители могут организовать фототерапию «Мое летнее счастье» – создать семейный альбом с позитивными моментами.

Онлайн-поддержка. Чат-клуб «Без одиночества» (для профилактики социальной изоляции и эмоциональной поддержки во время летних каникул с обсуждением тем «Как справиться с грустью?», «Мои маленькие победы» и др.). Подкаст «Истории преодоления» (анализ примеров жизнестойкости у подростков).

«АКЦИОН» Образование

Подписывайтесь на наше сообщество в Telegram, чтобы быть в курсе последних новостей:

t.me/action_obrazovanie



Быстрый вход в сообщество.
Наведите камеру своего смартфона на QR-код

