

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивашкинская средняя общеобразовательная школа»
Черемшанского муниципального района Республики Татарстан
(МБОУ «Ивашкинская СОШ»)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюза
МБОУ «Ивашкинская СОШ»
 Н.А. Яманова
Протокол № 5 от 27 мая 2025 г.

ПРИНЯТО:

решением педагогического совета
Протокол № 7 от «28» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Ивашкинская СОШ»
 Гаврилова А.Н.
Приказ № 93
от «30» мая 2025 г.



**Программа по предупреждению суицидальных
наклонностей в поведении несовершеннолетних
в МБОУ «Ивашкинская СОШ»**

Ивашкино, 2025 год

Программа по предупреждению суицидальных наклонностей в поведении несовершеннолетних базируется на анализе основных факторов и причин возникновения суицидального поведения у подростков, позволившем определить стратегию психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся, основная идея которой заключается в устранении социальных и социально-психологических предпосылок, способствующих формированию суицидального поведения, и принятии своевременных мер по сохранению жизни и здоровья несовершеннолетних за счет реализации специальной психолого-педагогической работы.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство несовершеннолетних занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62 % всех самоубийств совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Цели и задачи Программы

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

Целью данной программы является профилактика суицидального и саморазрушающего поведения учащихся, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Поставленная цель достигается за счёт решения следующих задач:

- создание системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп;
- изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающихся, с последующим выявлением детей, нуждающихся в незамедлительной помощи;
- обеспечение безопасности ребенка, снятие суицидального риска;
- сопровождающая деятельность детей группы риска и их семей.

Нормативно-правовые документы

1. **Распоряжение Правительства Российской Федерации** от 26 апреля 2021 года № 1058 Минпросвещения России (п.2 комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних).
2. **Конвенция ООН** о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30).
3. **Конституция Российской Федерации**.
4. **Уголовный кодекс РФ** (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»).
5. **Административный кодекс РФ** (ст. 164 «О правах и обязанностях родителей»).
6. **Федеральный закон** «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. (п. 3 ст. 32 и п. 1 ст. 51).
7. **Федеральный Закон Российской Федерации** от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
8. **Федеральный Закон Российской Федерации** от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
9. **Федерального закона РФ № 124** «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (статья 14).
10. **Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации** на период до 2025 года (утверждена Министром образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г.)
11. **Распоряжение Правительства РФ** от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г».

Принципы реализации программы

- Принцип *ценности личности*, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип *уникальности личности*, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип *приоритета личностного развития*, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип *ориентации на зону ближнего развития каждого ученика*.
- Принцип *эмоционально-ценностных ориентаций* учебно-воспитательного процесса.

Ожидаемый результат

Организованная профилактическая, коррекционная работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

Описание модели профилактической работы

Программа составлена с учетом требований ФГОС и содержит описание модели работы по предотвращению рисков суицида и суицидальных намерений.

2. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ.

Адаптация социальная — постоянный процесс активного, приспособления к условиям среды социальной, а также результат этого процесса. Социальная адаптация идет непрерывно.

Адаптивное поведение — это приспособительное поведение человека. Оно характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочувствием. Адаптивное поведение воспитывается в процессе и посредством обучения. Успешность его формирования зависит от отношения личности к себе, т.е. самооценки, от отношений между учителем и учеником, от отношений детей в коллективе.

Антисуицидальный потенциал личности — комплекс личностных установок, ценностей, характерологических особенностей, препятствующих формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий.

Деструкция — разрушение, деструктивное — разрушающее поведение, противоположное — конструктивное поведение.

Дидактогения — негативное психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя (воспитателя). Выражается в повышенном нервно-психическом напряжении, страхах, подавленном настроении и т.п. Отрицательно сказывается на деятельности учащихся, затрудняет общение. В основе возникновения дидактогении лежит психическая травма, полученная учеником по вине педагога. Этим объясняется близость симптоматики дидактогении и неврозов у детей, причем дидактогения нередко перерастает в невроз, и в этом случае может возникнуть необходимость в специальном лечении, в частности методами психотерапии.

Истинная попытка суицида — акт, потенциально направленный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни.

Кризисная психотерапия — набор психотерапевтических приемов и методов, направленных на помощь людям, находящимся в состоянии социально-психологической дезадаптации, обусловленной реакцией на тяжелый стресс, и предназначенных для предотвращения саморазрушительных форм поведения и, в первую очередь, попыток самоубийства (суицидальных попыток).

Негативные отклонения в поведении — система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Несуицидальное самоповреждающее поведение — наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

Остановленная попытка суицида — самостоятельно прерванная попытка суицида.

Отклоняющееся (девиантное) поведение (лат. *deviatio* — отклонение) — поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам (стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.). Негативные отклонения в поведении человека можно обозначить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Подростковая дезадаптация проявляется в затруднениях в усвоении социальных ролей, учебных программ, норм и требований социальных институтов (семьи, школы и т.д.).

Прерванная попытка суицида — не состоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида.

Социальная дезадаптация проявляется в нарушении норм морали и права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентации, социальных установок и т.д. При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение, как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом, нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для учащегося, в частности, являются семья, школа.

Суицидогенные факторы — какие-либо причины, условия или воздействия, обуславливающие формирование суицидального поведения.

Суицид — это умышленное самоповреждение со смертельным исходом, следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта. Намеренное лишение себя жизни. Это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, жестокость окружающих, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания и др.

Суицидальное поведение — различные формы активности человека, направленные на лишение себя жизни и служащие средством разрешения личностных кризисов в условиях конфликтной ситуации, (все проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки самоубийства).

Суицидальный риск — степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий. Степень выраженности суицидального риска (вероятность осуществления суицидальных действий) можно определить путем сопоставления суицидогенных и антисуицидальных факторов личности, а также степенью влияния личностно-ситуационных (характер и значимость суицидогенного конфликта) и средовых (социально демографических) факторов.

Факторы риска суицида — внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1. Общая профилактика (обеспечение вовлечения всех учащихся в жизнь школы и предупреждение их школьных трудностей и социальной дезадаптации).
2. Специальная профилактика (выявление и сопровождение всех учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, проведение с ними работы на индивидуальном уровне).

В качестве основных направлений психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся в рамках Программы обозначены:

1. информационно-аналитическое;
2. диагностическое;
3. коррекционно-развивающее;
4. профилактическое;
5. консультационное;
6. просветительское;
7. социально-диспетчерское.

Информационно-аналитическое направление.

Задача — психологическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся на основании данных мониторинга, наблюдений за психофизиологическим и эмоциональным состоянием учащихся и педагогов, за эффективностью учебно-воспитательных мероприятий, в том числе и с использованием компьютерных технологий и возможностей Интернета.

Содержание:

- постоянный мониторинг психолого-педагогического статуса каждого ученика школы;
- выявление образовательных потребностей участников образовательного процесса;
- систематизация психолого-педагогических материалов;
- сбор, накопление, анализ и обобщение психолого-педагогической информации.

Формы реализации:

- ведение базы данных по всем возрастным категориям учащихся;
- хранение, обработка и интерпретация результатов индивидуальных и групповых обследований учащихся;
- ведение документации психолого-педагогической службы;
- планирование диагностической, коррекционной и развивающей работы;
- обеспечение участников образовательного процесса необходимыми документами и информацией учебного и справочного характера.

Диагностическое направление.

Задача — получение своевременной и достоверной информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся, выявление возможностей, интересов, способностей и склонностей детей, определение причин нарушений в обучении, поведении и развитии учащихся с применением пакета психологических скрининговых методик для экспресс выявления детей группы риска по суицидальному поведению в условиях образовательных учреждений.

Содержание:

- диагностика особенностей личности и поведения ребенка;
- диагностика мотивационной сферы и динамики ее развития;
- диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи, уровень тревожности) и динамики ее развития, влияния эмоционального

состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса;

- диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

Формы реализации:

- обследование дошкольников на этапе поступления в школу с целью выявления уровня развития, страхов, тревог, психологических проблем личности, сформированности предпосылок к участию в учебной деятельности;

- обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и самочувствии;

- мониторинг личностных и поведенческих проблем младших школьников;

- диагностика уровня готовности учащихся к переходу из одной ступени обучения в другую;

- мониторинг адаптации учащихся к обучению в следующей ступени;

- мониторинг личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов.

Коррекционно-развивающее направление.

Задача — обеспечение продуктивного психического развития и становления личности, реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития, а также личностного роста и профессионального самоопределения; ослабление, снижение или устранение отклонений в физическом, психическом и нравственном развитии школьников, профилактика риска суицидального поведения.

Содержание:

- коррекция межличностных отношений в классах;

- содействие преодолению дезадаптивных периодов в жизни школьников;

- формирование социально-поведенческих навыков;

- коррекция познавательных процессов: внимания, памяти, мышления.

Формы реализации:

- тренинговая работа с учащимися;

- развивающие занятия;

- индивидуальные и групповые коррекционные занятия;

- консультации ребенка и родителей.

Профилактическое направление.

Задача — предупреждение девиантного и деликвентного поведения, алкоголизма и наркомании, социальной дезадаптации детей и подростков, а также возникновения суицидального поведения у подростков и молодежи.

Содержание:

- формирование ценности жизни и здоровья;

- ориентирование школьников на здоровый образ жизни;

- пропаганда общечеловеческих ценностей и толерантности;

- развитие навыков здорового образа жизни;

- формирование и развитие коммуникативных навыков.

Формы реализации:

- лекции, семинары, тренинги для школьников, классные часы;

- мастер-классы, тренинги для педагогов и родителей;

- мониторинг отношений внутри школьных коллективов, комфортности образовательной среды;

- индивидуальные беседы с учениками, педагогами, родителями.

Консультационное направление.

Задача – оказание помощи учащимся, педагогам и родителям по вопросам организации психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения обучающихся.

Содержание:

- консультирование школьников по вопросам, связанным с учением, развитием, личностным и профессиональным самоопределением, ценности жизни и здоровья, особенностям взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;
- консультирование руководителей и педагогов образовательного учреждения по вопросам развития, обучения, воспитания и образования детей и подростков;
- консультирование родителей и членов семей по вопросам воспитания, семейных и межличностных взаимодействий.

Формы реализации:

- групповые консультации (по плану);
- консультации по запросу.

Просветительское направление.

Задача — повышение уровня психологических знаний и психологической культуры всех участников образовательного процесса, формирование у субъектов психологического сопровождения потребности в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

Содержание:

- распространение психологических знаний;
- формирование психологической культуры.

Формы реализации:

- педагогические советы;
- психолого-педагогический консилиум;
- родительские собрания;
- тематические вечера;
- дискуссионные клубы;
- классные часы.

4. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ.

Диагностические: использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресса выявления детей групп риска по суицидальному поведению в условиях образовательного учреждения.

Психотехнологии личностно-ориентированной терапии: индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, аутотренинг, суггестивные программы (проводятся приглашенными специалистами).

Реабилитационные психотехнологии (тренинги): транзактный анализ, психодрама, интеллектуальный тренинг, тренинги личностного роста, тренинг рефлексии, ролевая игра и др.

Организационные: педагогические советы, консилиумы, семинары, обсуждения в групповых дискуссиях, круглые столы.

Информационные: памятки, стендовая информация, информационные листы, буклеты, ИКТ.

5. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ.

Помимо функционального разделения на направления психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся, Программа предусматривает разделение на *самостоятельные этапы* в соответствии с периодами школьного обучения, к которым «привязываются» наиболее полные и системно организованные процессы психолого-педагогического сопровождения. Каждый цикл такого сопровождения имеет определенную структуру, алгоритм реализации, включающий в себя этапы постановки, уточнения и решения задач сопровождения и решает частные задачи сопровождения, применяя необходимые формы, методы и технологии.

Постановка проблемы определяется как запросом к службе сопровождения со стороны самого ребенка, педагога или родителей относительно некой ситуации или психического состояния ученика, так и результатами мониторинга или другого диагностического обследования школьников по диагностической программе. Задача специалистов сопровождения – определить состояние психолого-педагогического статуса ребенка в данный момент с точки зрения наличия-отсутствия определенных признаков и предпосылок суицидального поведения.

Запрос, полученный от педагогов и родителей, должен пройти определенную «психологическую обработку», проверку на обоснованность, прежде чем перейдет на следующий уровень — *уточнение проблемы*. Задача этого уровня — уточнить суть проблем, возникших у ребенка, найти их скрытые причины, и предполагает применение методов беседы, анализа продуктов деятельности, изучения социальной ситуации развития ребенка, проведение углубленной психодиагностики, а также сбор дополнительной информации от педагогов, классного руководителя, родителей, необходимой для уточнения психологического статуса ребенка.

Уточнение проблемы предполагает решение принципиально важной для сопровождения задачи — определение целостного школьного статуса ребенка, обобщение и синтезирование информации о нем, а формой организации обобщающей работы в рамках настоящей Программы выступает *психолого-педагогический консилиум*, роль которого — определить риск суицидального поведения и утвердить меры его преодоления, а также обсудить путь и стратегию *решения проблемы*, которая предусматривает ряд мероприятий психолого-педагогической направленности, носящих развивающий характер (если у ребенка не выявилось выраженных проблем развития личности) или коррекционно-формирующий (при наличии таких проблем).

Диагностический этап. Целью данного этапа является осознание сути проблемы и ее целевых групп. Диагностический этап начинается с фиксации сигнала проблемной ситуации, затем разрабатывается план проведения диагностического исследования, который включает в себя первичную диагностику соматического, психического, социального здоровья ребенка. При этом используется широкий спектр различных методов: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа, анализ продуктов учебного труда, школьной документации.

Поисковый этап. Цель — сбор необходимой информации о путях и способах решения проблемы, доведение этой информации до всех участников проблемной ситуации, создание условий для осознания информации самим ребенком (включая возможность адаптации информации).

Консультативно-проективный этап. На этом этапе специалисты по психолого-педагогическому сопровождению обсуждают со всеми заинтересованными лицами

возможные варианты решения проблемы, анализируют позитивные и негативные стороны разных решений, строят прогнозы эффективности, помогают выбрать различные методы. Важно проявить внимание к любым способам решения проблемы, которые называет сам ребенок, не высказывая оценочных и критических суждений. Стимулирование такого рода активности — одна из важнейших задач правильно организованного процесса сопровождения.

После того как выбор способа решения проблемы состоялся, важно распределить обязанности по его реализации, определить последовательность действий, уточнить сроки исполнения и возможность корректировки планов. В результате разделения функций возникает возможность для самостоятельных действий по решению проблемы как у ребенка, так и у педагога.

Деятельностный (внедренческий) этап. Этот этап обеспечивает достижение желаемого результата. Задача специалиста по сопровождению состоит в оказании помощи по реализации психолого-педагогического плана, как педагогу, так и ребенку, что часто требует активного вмешательства внешних специалистов — психологов, медицинских работников, юристов и т.д. Функции координатора на этом этапе принимает на себя специалист сопровождения.

Рефлексивный этап — период осмысления результатов деятельности службы психолого-педагогического сопровождения по решению той или иной проблемы. Этот этап может стать заключительным в решении отдельной проблемы или стартовым в проектировании специальных методов предупреждения и коррекции массовых проблем, имеющих в образовательном учреждении.

6. КРИТЕРИЯМИ ЭФФЕКТИВНОСТИ такого психолого-педагогического сопровождения выступают:

- *системность* (реализация всех условий организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на предотвращение суицидального поведения обучающихся);
- *результативность* (снижение числа суицидов и суицидальных попыток; компенсация дефицита общения в школе, семье, в среде сверстников);
- *социальная адаптивность* (снижение числа обучающихся, состоящих в группе риска; увеличение числа обучающихся, включенных в общественно-полезную деятельность; увеличение степени самостоятельности детей и подростков, их способности контролировать свою жизнь, более эффективно разрешать возникающие проблемы);
- *конструктивность* (предотвращение межличностных конфликтов, формирование конструктивных взаимоотношений, развитие способностей и интересов личности, защита ее прав; сформированность личностных качеств детей и подростков, необходимых для позитивной жизнедеятельности);
- *готовность педагогов* (владение знаниями проблемы, методами профилактической деятельности; мотивация к такой деятельности).

План мероприятий по реализации программы

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок исполнения	Ответственный	Ожидаемый результат
<i>Организация работы с родителями</i>				
1	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми	В течение учебного года	Зам.директора по ВР, Классный руководитель	Профилактика жестокого обращения с детьми. Выявление социального неблагополучия.
2	Индивидуальная работа с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию	В течение учебного года	Зам.директора по УВР, Классный руководитель	Оказание мер социальной поддержки. Психологическая поддержка жизненного тонуса.
3	Индивидуальная работа с родителями учащихся, имеющих высокий уровень склонности к депрессии, признаки суицидального поведения	По запросу	Зам.директора по ВР, Классный руководитель	Стабилизация актуального эмоционального состояния, посещение коррекционных занятий у медицинского психолога, врача психотерапевта. Формирование социальной ответственности у родителя за психологическое благополучие ребенка.
4	Проведение информационных часов для родителей по темам: "Что такое	В течение учебного года	Классный руководитель	Снижение рисков суицидальных попыток, содействие предотвращению

	суицид. Как его предотвратить?", "Научитесь понимать ребенка", "Психолого-возрастные и физиологические особенности развития ребенка"			суицидальных намерений.
5	Проведение бесед с родителями (законными представителями) обучающихся категории, склонных к суицидальным мыслям и суицидальным попыткам, с рекомендациями обращения за профессиональной помощью клинического психолога, детского психиатра.	По мере необходимости	Зам.директора по ВР, Классный руководитель	Снижение количества суицидов и суицидальных попыток несовершеннолетних, состоящих на учете в КДН, ПДН.
6	Подготовка буклетов и памяток для родителей по ознакомлению с признаками и ранними проявлениями обучающихся суицидальных намерений, приёмами профилактики и предупреждения суицидальных попыток	В течение учебного года	Классный руководитель	Снижение риска суицидального поведения. Повышение уровня осведомленности родителей (законных представителей) по данной теме.
7	Размещение на сайте школы, классных кабинетов информационного материала по профилактике суицидального поведения, информации работы экстренных служб по оказанию бесплатной круглосуточной психологической помощи	В течение учебного года	Зам.директора по ВР, Классный руководитель	Повышение уровня осведомленности родителей (законных представителей) по профилактике суицидального поведения, депрессивного состояния, стабилизации эмоционально-волевой сферы несовершеннолетнего

8	Консультирование родителей по теме безопасного использования Интернета и мобильной связи детьми. Оказание помощи родителям, чьи дети которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью (виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).	В течение учебного года	Классный руководитель	Профилактика интернет-зависимого поведения. Профилактика воздействия на психику несовершеннолетнего отрицательных факторов интернет пространства.
<i>Организация работы с обучающимися</i>				
9	Распространение информации о работе Службы общероссийского детского телефона доверия.	В течение учебного года	Классный руководитель	Повышение уровня информированности о работе круглосуточной линии ДТД по оказанию экстренной психологической помощи
10	Групповая диагностика эмоционального состояния детей и подростков (Прогностическая таблица эмоционального состояния детей и подростков А. Н. Волкова; Тест «Самооценка психических состояний» по Айзенку)	В течение учебного года	Зам.директора по ВР, Классный руководитель	Выявление «Группы риска» Коррекция актуального эмоционального состояния несовершеннолетних Профилактика суицидальных намерений
11	Индивидуальная работа с	В течение учебного года	Классный руководитель	1.Выявление личностных

	обучающимися «группы риска» Психологическая диагностика личностных особенностей (согласно открытому реестру психодиагностических методик, вызывающих доверие профессионального сообщества) Коррекция поведения.			особенностей несовершеннолетнего. 2. Поиск позитивного ресурса, цели и смысла жизни. 3. Формирование активной жизненной позиции. 4. Профилактика возникновения вторичной эмоциональной дезорганизации личности.
12	Организация оказания психологической помощи с целью предупреждения и предотвращения суицидальных попыток	В течение учебного года	Классный руководитель, психолог	Снижение рисков суицидальных попыток. Содействие предотвращению суицидальных мыслей
13	Проведение цикла бесед с обучающимися по темам: «Жизнь прекрасна!», «Неприятности можно исправить», «Поделись, если тебе трудно», «Учимся строить отношения»	В течение учебного года	Классный руководитель	Снижение рисков суицидальных попыток. Содействие предотвращению суицидальных мыслей. Формирование жизненных ценностей.
14	Привлечение обучающихся «группы риска» в соответствии с их интересами и способностями к внеурочной деятельности и мероприятиям школы (кружки, секции, спортивные мероприятия, художественная самодеятельность, акции, конкурсы и т.п.).	В течение учебного года	Зам.директора по ВР Классный руководитель	Развитие способностей согласно интересам ребенка, расширение кругозора. Досуговая занятость в свободное от обучения время.
15	Мероприятия, посвященные Международному дню счастья:	Март	Классный руководитель	Развитие положительных эмоций. Формирование

	Классный час «Счастье – это ...». Конкурс рисунков «Я счастлив, когда ...»			жизненных ценностей.
16	Проведение цикла коррекционных занятий на тему: "Все можно в жизни исправить, пока ты жив". Групповая и индивидуальная работа	По мере необходимости при выявлении «Группы риска»	Классный руководитель	Коррекция эмоционального состояния. Формирование активной жизненной позиции. Развитие эмоционального интеллекта.
17	Организация профорientационных мероприятий, направленных на позитивное мышление для несовершеннолетних граждан, в том числе находящихся в социально-опасном положении или иной трудной жизненной ситуации	В течение учебного года	Классный руководитель	Снижение социальной напряженности среди детей и подростков
<i>Организация работы с педагогическим коллективом</i>				
18	Занятие на тему: «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних, факторы суицидального риска».	МО классных руководителей август	Руководитель ШМО кл. руководителей	Информирование педагогов о нормативно-правовой базе по профилактике суицидального поведения. Повышение уровня педагогической компетентности по вопросам работы с обучающимися, имеющими эмоционально-волевые нарушения, признаки суицидальных намерений.
19	Размещение информационного материала, памяток, буклетов по профилактике	Сентябрь	Ответственный за сайт	В рамках информационно-просветительной компании

	суицидального поведения подростков на сайте школы			
20	Занятие для проведения классного часа на тему: «Детям о поведении в трудных эмоциональных ситуациях»	Декабрь	Классный руководитель	Повышение уровня педагогической компетентности по вопросам работы с обучающимися, имеющими трудности в общении со сверстниками и попавшими в трудную жизненную ситуацию. Формирование жизнеутверждающих установок.
21	Занятие на тему: «Диагностика эмоционального состояния детей и подростков», обработка данных, составление заключения по классу, планирование работы с детьми «группы риска»	Октябрь	Зам.директора по ВР, Классный руководитель	Повышение уровня педагогической компетентности по диагностике обучающихся, проведению профилактических мероприятий, направленных на снижение рисков суицидальных попыток.
22	Занятие на тему: «Профилактика буллинга среди несовершеннолетних» Обучение тренинговому занятию «Поведение в конфликте».	В течение учебного года	Зам.директора по УВР Классный руководитель	Умение находить конструктивный способ выхода из конфликтной ситуации в среде сверстников

**Коррекционные занятия
с подростками, склонными к суицидальному поведению.**

Контингент: учащиеся с 5 по 9 класс.

Великий вопрос жизни – как жить среди людей.

А. Камю

Малая печаль говорит, большая безмолвна.

Сенека

Занятие № 1. Упражнение «Кто я?»

Запишите не менее 10-15 ответов на вопрос «Кто я?».

Это будет выглядеть примерно следующим образом:

1. Я – интересная личность.
2. Я – отец.
3. Я – служащий и т. д.

1. Я –
2. Я –
3. Я –
4. Я –
5. Я –
6. Я –
7. Я –
8. Я –
9. Я –
10. Я –
11. Я –
12. Я –
13. Я –
14. Я –
15. Я –

И так до того момента, пока Вы не обозначите все роли, которые играете в своей жизни. Каждая из этих ролей на самом деле является маской, за которой прячется истинное твоё «Я».

Теперь посмотрите на свои записи и ответьте на вопросы:

1. Сколько масок Вы применяете в своей жизни?
2. Все ли роли для Вас важны, может, от каких-то ролей в Вашей жизни Вы бы хотели отказаться?
3. Существуют ли «желанные» роли, которых не хватает в Вашем списке?
4. Что бы Вы хотели добавить в этот список?
5. Какие чувства у Вас возникают, когда вы читаете этот список?

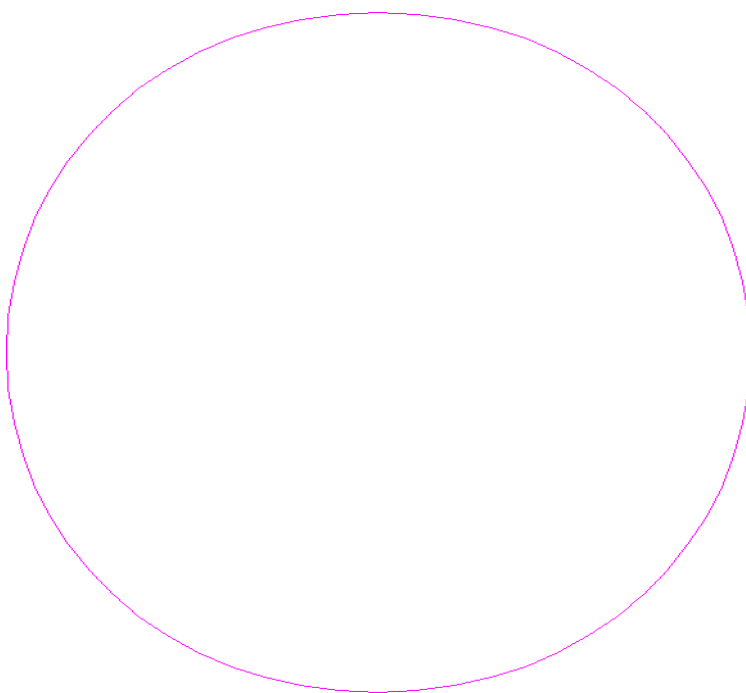
Каждая из ролей обязывает вести себя как-то, в соответствии с теми правилами, которые Вы закладываете в ваше понимание этой роли.

В жизни Вы часто можете столкнуться с тем, что Ваше толкование этой роли вовсе не совпадает с толкованием этой роли другим. И тогда это разное толкование является причиной недоразумений и конфликтов.

Занятие № 2 Упражнение «Жизненное пространство»

Вам потребуется чистый лист бумаги, простой карандаш и цветные карандаши или фломастеры.

Нарисуйте окружность, и, разделив площадь круга на секторы, обозначьте сферы деятельности Вашей жизни. *Например, воспитание детей, работа, хобби, спорт, Интернет, общение со сверстниками, обучение в школе и др.*



Поделите площадь круга на сферы деятельности в процентном соотношении. Все Ваше время возьмите за 100%.

Теперь раскрасьте каждую из сфер деятельности в цвет, который, по Вашему мнению, ей более всего подходит.

Ответьте на вопросы и запишите ответы:

1. Красочная ли получилась картина?
2. На что Вы в основном тратите свое время?
3. Все ли Вас устраивает в этой схеме?
4. Что бы Вы хотели изменить?

Теперь возьмите новый чистый лист и организуйте свое жизненное пространство так, как желаете Вы, со всеми «хочу» и «не хочу».

Дайте волю своей фантазии, и не важно, что «... в моей жизни этому не быть никогда».

Создайте для себя условия, которые важны для Вас, пока хотя бы на листе бумаги.

Занятие № 3. Упражнение «Рисунок любви»

Возьмите альбомный лист, краски, фломастеры и **нарисуйте Любовь**, дайте волю воображению, не сдерживайте себя. Какой она Вам представляется? Какие цвета ей подходят? На что похожа Ваша любовь?

Теперь **посмотрите на свой рисунок, ответьте на вопросы и запишите ответы:**

1. Насколько это похоже на Ваши отношения в жизни?
2. Какие цвета преобладают в Вашем рисунке?
3. Что нового Вы узнали о себе?
4. Что Вам нравится и что не нравится в вашем рисунке?
5. Что бы Вы хотели в нем изменить? Почему?

Занятие № 4. Упражнение «Выбор»

Напишите список всего того страшного, что может с Вами произойти во время различных ситуаций общения, а также список всех возможных неудобств и потенциальных неприятностей.

А теперь возьмите другой листок и напишите те положительные моменты, которые Вы приобретете, если преодолеете каждое из этих препятствий. Постарайтесь найти не менее 5 положительных моментов, а лучше – 10-15.

Далее положите два листка рядом и сравните. Что перевешивает? Что для Вас важнее? Оценки и поступки окружающих по отношению к Вам или будущее душевное спокойствие, психологическое равновесие и жизненный успех?

Преодолеть препятствие можно только вместе со страхом, идя с ним рука об руку: иду и боюсь, делаю и боюсь, говорю и боюсь. И только благодаря деланию вместе со страхом страх исчезает. Решите, что для Вас важнее: бояться и не делать (первый листок) или бояться и делать (второй листок). Как для Вас важнее, так и поступайте. Менее важный для Вас листок разорвите и выбросьте. А более важный – повесьте на стенку (положите под стекло) и регулярно перечитывайте.

Это и будет Ваш жизненный выбор.

Занятие № 5. Упражнение «Минус-плюс»

Составьте список всех тех качеств, которые Вы считаете своими недостатками, и всех тех качеств, которые считают недостатком Ваши знакомые.

Впишите их в следующую табличку, заполнив ее по примеру:

Недостаток

Достоинство

- Нерешительность
- Тщательный подход к ситуации,
- ответственность,
- высокие требования, предъявляемые к себе
-
-
-

Если Вам удалось преобразовать все Ваши недостатки в достоинства, вы наверняка почувствуете большую уверенность в себе, подъем энергии и желание браться за то, за что раньше было страшно.

Зная, что Вы сильны во всем, Вы сможете всегда предъявить себя с наилучшей стороны.

Занятие № 6. Упражнение "Мои достижения"

Уделите себе некоторое время и напишите ответы на следующие вопросы:

1. Моим наилучшим достижением является _____
2. У меня хорошо получается _____
3. Я помог(ла) другим тем, что _____
4. Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а) _____
5. Если я хочу, то могу _____
6. Люди думают, что у меня хорошо получается _____
7. То, что я недавно научился делать _____
8. То, чем я горжусь _____
9. Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость _____
10. Самое трудное дело, которое я сделал(а) _____

Обратите внимание, что меняется в Вас, как меняется Ваше состояние, когда вы читаете получившийся у вас текст? Что Вы ощущаете? Верите ли Вы себе?

Занятие № 7. Упражнение «Убеждения»

Когда у Вас есть проблема в делах или в жизни, и Вы испытываете страх, отчаяние, бессилие или что-то подобное, задайте себе вслух следующие вопросы, так же вслух отвечая на них:

1. Что для меня означает... *(вставьте здесь проблему, с которой вы столкнулись)*? _____

(Ответом на этот вопрос как раз и будет негативное убеждение, с которым нужно разобраться.)

2. Почему я так считаю?
3. Действительно ли это так?
4. Что было бы, если бы я в это не верил (а)?
5. Что я могу взять для себя полезного из этого?

Ответы на эти вопросы помогут Вам нейтрализовать негативное убеждение.

Занятие № 8. Упражнение «Личностное право»

Прочитайте и подумайте о перечисленных ниже правах, составленных на основании работ нескольких авторов.

Часть 1

Проанализируйте отдельно каждый пункт; сделайте пометки возле тех, с которыми Вы испытываете трудности.

Основные права каждого человека.

1. Быть принятым как равный независимо от пола, расовой и национальной принадлежности, возраста и физического состояния.
2. Чувствовать уважение к себе.
3. Принимать решение о том, как проводить время.
4. Просить о том, в чем есть необходимость.
5. Спрашивать мнение о своей производительности труда, поведении, облике.
6. Быть выслушанным и воспринятым всерьез.
7. Иметь свое мнение.
8. Придерживаться определенных политических взглядов.
9. Плакать.
10. Делать ошибки.
11. Говорить «нет», не испытывая чувства вины.
12. Отстаивать свои интересы.
13. Устанавливать свои приоритеты.
14. Выражать свои чувства.
15. Говорить «да» самому себе, не чувствуя себя эгоистом.
16. Менять свое мнение.
17. Иногда терпеть неудачу.
18. Говорить «я не понимаю».
19. Делать заявления, не требующие доказательств.
20. Получать информацию.
21. Иметь успех.
22. Отстаивать свою веру.
23. Придерживаться собственной системы ценностей.
24. Брать время на принятие решений.
25. Принимать на себя ответственность за собственные решения.
26. Иметь личную жизнь.
27. Признаваться в незнании.
28. Меняться/развиваться.
29. Выбирать, включаться или нет в проблемы других людей.
30. Не нести ответственности за проблемы других людей.
31. Заботиться о себе.
32. Иметь время и место для уединения.
33. Быть индивидуальностью.
34. Запрашивать информацию у профессионалов.
35. Не зависеть от одобрения других людей.
36. Самому судить о собственной значимости.
37. Выбирать, как поступать в складывающейся ситуации.

38. Быть независимым.
39. Быть собой, а не тем, кем хотят видеть окружающие.
40. Не оправдываться.
41. Быть прощенным.
42. На одиночество
43. Любить
44. Желать быть успешным.
45. Планировать своё будущее
46. На сон
47. На лень
48. На лож
49. На правду
50. На отдых
51. На желание быть любимым(ой)

1. С чем Вы безоговорочно согласны? Почему?
2. Что вызывает протест? Почему?
3. Что пугает? Почему?
4. Удастся ли Вам это делать в жизни? Что останавливает?

Приведите примеры (письменно) реализации каждого из этих прав для себя лично.

Часть 2

Помните, что другие люди обладают точно такими же правами. Снова прочитайте список. Ответьте на вопросы и запишите ответы:

1. Какие права других людей Вы нарушаете?
2. Как Вы манипулируете другими людьми, чтобы убрать их со своего

Эта работа поможет Вам определить, где надо сосредоточить силы и вырабатывать новые навыки самоутверждения, а так же задуматься о взаимоотношениях с другими людьми.

Занятие № 9. Придумываем сказку

Известный итальянский детский писатель Джанни Родари, обучая детей и взрослых сочинять сказки, выделил 20 элементов сказочных историй:

1. Предписание или запрет.
2. Нарушение.
3. едительство или недостаток.
4. Отъезд героя.
5. Задача.
6. Встреча с дарителем.
7. Волшебные дары.
8. Появление героя.
9. Сверхъестественные свойства противника.
10. Борьба..
11. Победа.
12. Возвращение.

13. Прибытие домой.
14. Ложный герой.
15. Трудные испытания.
16. Беда ликвидируется.
17. Узнавание героя.
18. Ложный герой изобличается.
19. Наказание противника.
20. Свадьба.

Придумайте главного героя и сочините про него сказку по элементам. Можно включать не все элементы. Запишите сочиненную сказку.

Занятие № 10.

Замечательный грузинский писатель Сулхан Саба Орбелиани написал мудрую басню. Прочитайте ее и придумайте свою концовку. А потом можете прочитать ту концовку, которую придумал писатель.

Черепаха и скорпион

Черепаха и скорпион побратались, отправились вместе в путь, и пришли к реке, через которую нужно было переправиться. Скорпион опечалился, что не может переправиться. Черепаха сказала ему: «Садись мне на спину, я тебя перевезу». Сел скорпион ей на спину. Как только черепаха вошла в воду, скорпион начал жалить ее в спину. Черепаха спросила: «Братец, что ты делаешь?» Скорпион ответил ей: «Что мне делать? Я бы и не хотел, да у нас такая порода, мы должны кусать и врага, и друга».

Что ответила скорпиону черепаха? Что она сделала?

Конец басни: Нырнула черепаха, сбросила скорпиона в реку и сказала ему: «Братец, и я бы не хотела, да моя порода такова, что если ужаленное место не обмыть, то распухнешь и умрешь».

Занятие № 11. Чернильница и вор

Придумайте продолжение сказки:

«Жил-был в сельской местности один доктор. Он часто ходил на вызовы к больным в другие деревни, а собаки в доме у него не было. Поэтому он всегда беспокоился за свое добро. Однажды доктор решил оставить охранять дом чернильницу.

Как раз в это время в дом решил забраться вор...

Продолжите рассказ:

1. От имени чернильницы
2. От имени вора.

Занятие № 12. Солдатики

. «У одного мальчика были два солдатики: один стеклянный, другой оловянный. Мальчик любил играть обоими солдатами, но стеклянный ему нравился больше — он был сделан из очень красивого разноцветного стекла и всегда улыбался.

Но в полночь, когда мальчик уже давно спал, игрушки оживались

Оказывается, оловянный солдат был злой и завистливый, а стеклянный — добрый. Оловянный солдат часто зло смеялся над стеклянным солдатиком. Он говорил, что стеклянный солдат очень хрупкий и не может быть полезен в настоящем бою. Однажды оловянный солдат задумал разбить стеклянного, чтобы быть единственным и любимым солдатиком мальчика...»

Продолжите рассказ:

1. От имени оловянного солдатика
2. От имени стеклянного солдатика

Занятие № 13. Три поросенка

Придумайте сказку про трех поросят, Наф-Нафа, Ниф-Нифа и Нуф-Нуфа, и серого волка. Только поросята в этой сказке злые и хитрые, а волк добрый и доверчивый.

Занятие № 14. Упражнение «Формирование намерения»

Напишите рассказ о дне из Вашего идеального будущего (например, лет через 5). Нафантазируйте все, чего хотите. Опишите в деталях все, что Вы видите, слышите и чувствуете.

Используйте формулировки:

- а) от первого лица, то есть с «Я»,
- б) в настоящем времени,
- в) позитивные, без частицы «не».

Когда рассказ готов, перечитывайте его каждый день и представляйте как можно реалистичнее то, что там описано.

Читайте при каждом удобном случае. А если в Вашем воображении появились какие-либо новые детали, добавьте их в текст. Вы можете переписывать эту историю по мере ее совершенствования.

Если вы работаете над своим текстом достаточно, то очень скоро начнете переживать душевное состояние, которое можно сравнить с «состоянием полета». Вы как будто поднимаетесь на более высокий уровень и начинаете смотреть на все как будто с большей высоты, более глобально и в перспективе.

Занятие № 15. Упражнение «Ревизия взаимоотношений»

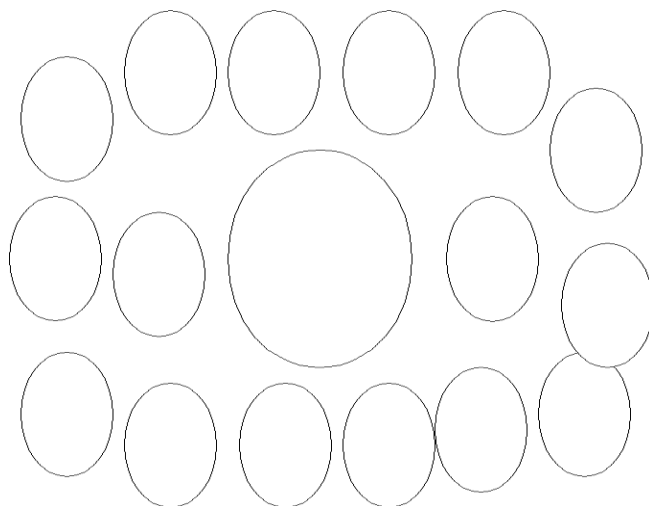
Нарисуйте себя и окружающих Вас в жизни людей символически, в виде кружочков.

Нарисуйте стрелки от Вас к другим людям и от них к Вам.

Обозначьте, что именно Вы даете другим, и что они дают Вам. Это может быть что угодно: чувства, предметы, явления, действия.

Подпишите эти стрелки.

Нарисуйте также стрелки, обозначающие то, что Вы отдаете не этим людям, а в остальной окружающей мир, а также нарисуйте такие же знаки от других людей: что они отдают не Вам, а другим людям.



Теперь взгляните на свой рисунок и ответьте на вопросы:

1. С кем и как Вы контактируете: с кем больше, с кем меньше?
2. От кого Вы больше получаете? От кого — меньше?
3. Кому Вы больше даете? А кому — меньше?
4. Что есть общего, какие закономерности Вы видите?
5. Избегаете ли Вы контактов с кем-либо? Почему?
6. Хотели ли Вы контактов с кем-либо? Почему?
7. Избегаете ли Вы чьего-либо желания контактировать с вами? Почему?
8. Хотели ли Вы, чтобы кто-либо еще контактировал с Вами?
9. Получаете ли Вы от других все, в чем вы нуждаетесь?
10. Удастся ли Вам отдавать в окружающую среду все, что Вы хотите отдать, и все, что Вам не нужно?

Теперь нарисуйте длинную линию потребностей в контактах, один конец которой соответствует полному избеганию контактов, а второй — полному и непрерывному стремлению к контактам.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Где Вы расположите себя на этой линии?
2. По каким признакам своей жизни и событий Вы узнаете, что находитесь именно в этом месте этой линии?
3. Где Вы хотели бы быть расположены?
4. По каким признакам Вы сможете узнать, что пришли к тому, к чему хотели бы прийти?

Занятие № 16. Упражнение "Постановка цели"

Сформулируйте и запишите в графе №1 Ваши цели и планируемые достижения.

Напишите 6-10 ответов на каждый из перечисленных вопросов.

Избегайте копирования ответов, не переносите их автоматически из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на вопрос, даже если Вам кажется, что ответ будет аналогичным.

Опишите события, которые вы хотите видеть в своей жизни: ваши цели, достижения

1. Что случится, если событие произойдет?

2. Чего не случится, если событие произойдет?
3. Что случится, если событие не произойдет?
4. Чего не случится, если событие не произойдет?

Например: цель: поступить в университет.

1. Что случится, если событие произойдет?

- я буду чувствовать себя уверенно;
- я смогу отдать ребенка в платную школу;
- моя семья сможет путешествовать;
- я не смогу достаточно времени уделять ребенку;
- я не смогу планировать свой день так, как хочу;
- я не буду считать копейки.

2. Чего не случится, если событие произойдет?

- разногласий и конфликтов в семье из-за нехватки денег;
- отказа в кредите.

3. Что случится, если событие не произойдет?

- я не смогу оплатить свою учебу в институте;
- я буду зависим(а);
- в семье будут разногласия;
- у меня может начаться депрессия;
- я смогу посвятить свое время семье.

4. Чего не случится, если событие не произойдет?

- я не смогу сделать карьеру;
- я не смогу взять кредит в банке;
- я не смогу помогать родителям.

Написав все ответы, проранжируйте их по значимости.

Таким образом, вы можете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас после осуществления этого желания.

Теперь расставьте приоритеты для ваших целей.

Приоритеты расставляются по мере значимости событий, на данный период вашей жизни.

Пример:

Плюсы от достижения цели (нумерация по степени значимости):

1. Я буду чувствовать себя уверенно.
2. Я смогу отдать ребенка в платную школу.
3. Моя семья сможет путешествовать.
4. Я буду экономически независим(а).

Минусы от достижения цели:

1. Я не смогу уделять ребенку достаточно времени.
2. Я не смогу планировать свой день так, как хочу.

Плюсы от того, что все останется так, как есть:

1. Я смогу посвятить свое время семье.

Минусы от того, что все останется так, как есть:

1. Я буду зависим(а).
2. Я не смогу сделать карьеру.
3. Я не смогу помогать родителям.

4. Я не смогу оплатить свою учебу в институте.
5. Я не смогу взять кредит в банке.
6. У меня может начаться депрессия.

Как расширилось либо изменилось Ваше представление о Вашей цели?

Возможно, Вам хочется достичь не единственную цель, а много различных целей, тогда это упражнение поможет Вам выбрать, чем заняться в первую очередь, и определиться с приоритетными направлениями на данном этапе жизни.

Кроме того, может случиться так, что цель, с которой вы работали, отойдет на второй план, и обнаружатся цели (желания), которые вы не считали главными.

Занятие № 17. Упражнение "Ценности"

Предлагаем Вам примерный план ценностей.

Примерный постольку, поскольку Ваша задача в этом упражнении состоит в том, чтобы «обогатить» этот список своими жизненными ценностями.

Наш список таков:

- интересная работа;
- общественное признание;
- материальный достаток;
- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода.
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Дополните этот список своими ценностями, затем выберите из списка пять самых важных для Вас пунктов и два пункта, которые не очень значимы в данный момент.

Ответьте на вопросы и запишите Ваши ответы:

1. Что в Вашем списке стоит на первом месте?
2. Что на последнем?
3. Легко ли Вам было расставлять приоритеты?
4. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы:

смерть любимого человека;
вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
сексуальное насилие;
нежелательная беременность;
«потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

наркотическая и алкогольная зависимость;
уход из дома;
самоизоляция от других людей и жизни;
резкое снижение поведенческой активности;
изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
частное прослушивание траурной или печальной музыки;
«приведение дел в порядок» (раздавание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все это закончится» – косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом

самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

1. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
2. Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
3. Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
4. Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
5. Чаще бывайте в школе.
6. Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Развеем мифы

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди.

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его.

Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни...

Почему ребенок решается на самоубийство?

- нуждается в любви и помощи;
- чувствует себя никому не нужным;
- не может сам разрешить сложную ситуацию;
- накопилось множество нерешенных проблем;
- боится наказания;
- хочет отомстить обидчикам;
- хочет получить кого-то или что-то.

В группе риска – подростки, у которых:

- сложная семейная ситуация;
- проблемы в учебе;
- мало друзей;
- нет устойчивых интересов, хобби;
- перенесли тяжелую утрату;
- семейная история суицида;
- склонность к депрессиям;
- употребляющие алкоголь, наркотики;
- ссора с любимой девушкой или парнем;
- жертвы насилия;
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Признаки суицида:

- угрожает покончить с собой;
- отмечается резкая смена настроения;
- раздает любимые вещи;
- «приводит свои дела в порядок»;
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать;
- живет на грани риска, не бережет себя;
- утратил самоуважение.

Что Вы можете сделать?

- будьте внимательны к своему ребенку
- умейте показывать свою любовь к нему
- откровенно разговаривайте с ним
- умейте слушать ребенка
- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- не оставляйте ребенка один на один с проблемой
- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы
- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно
- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

- обратитесь за помощью к специалистам

Чего нельзя делать?

- не читайте нотации;
- не игнорируйте человека, его желание получить внимание;
- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.;
- не спорьте;
- не предлагайте неоправданных утешений;
- не смейтесь над подростком;

Советы внимательным и любящим родителям:

- показывайте ребенку, что вы его любите;
- чаще обнимайте и целуйте;
- поддерживайте в сложных ситуациях;
- учите его способам разрешения жизненных ситуаций;
- вселяйте в него уверенность в себе;
- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения.

Эти слова ласкают душу ребенка...

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно

отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей – всех возрастов, рас и социальных групп – совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. *Установите заботливые взаимоотношения.* Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

4. *Будьте внимательным слушателем.* Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существует суицидальная настроенность, обычно вызывает у помощника боязнь отвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку трудно сосредоточиться на чем-то, кроме своей безысходности. Он хочет избавиться от боли, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники

самоубийства часто завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

5. *Не спорьте.* Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. *Задавайте вопросы.* Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?», то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», то вам скорее всего не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?», «Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. *Не предлагайте неоправданных утешений.* Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги.