

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

Программа по профилактике суицидального
поведения у подростков

«Путь к себе»

Составитель: педагог-психолог ГБПОУ КК УТМиПТ
Э.О. Акименко

Содержание:

Пояснительная записка.....	2
I.Раздел. Особенности суицидального поведения подростков.....	4
II. Раздел. Коррекционно – развивающая работа.....	7
Тренинговое занятие №1. «В глубине души».....	7
Тренинговое занятие №2 «Заходи, если хочешь найти выход».....	10
Тренинговое занятие№3 «Свобода выбора.....	12
Тренинговое занятие №4 «Надежда творит чудеса».....	15
Тренинговое занятие №5 . «Путь к себе».....	18
Памятка для педагогов.....	20
Памятка для родителей.....	22
Список литературы	24
Приложение.....	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы всех участников образовательного процесса по предотвращению суицидальных попыток среди подростков в среднем профессиональном учреждении (педагогов, родителей, подростков).

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, суицид представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели. Суицидальным поведением называются любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. При диагностике суицидальных проявлений у подростка педагогу-психологу необходимо учитывать внутренние и внешние их проявления.

Одной из причин попытки суицида является -Не любовь родителей, фрустрация.

Внутренние формы суицидального поведения – это суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, которые подразделяются на замыслы и намерения.

Целесообразно выделять особую, недифференцированную «почву» в виде антивитаальных переживаний. К ним относятся размышления об отсутствии ценности жизни, которые выражаются в формулировках типа: «жить не стоит», «не живешь, а существуешь», где еще нет четких представлений о собственной смерти, а имеется отрицание жизни.

Первая ступень – пассивные суицидальные мысли – характеризуется представлениями, фантазиями на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни как самопроизвольной активности. Примером этому являются высказывания: «хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться», «если бы со мной произошло что-нибудь, и я бы умер...».

Вторая ступень – суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой

нарастает параллельно степени разработки плана ее реализации.

Продумываются способы суицида, время и место действия.

Третья ступень – суицидальные намерения – предполагает присоединение к замыслу решения и волевого компонента, побуждающего к непосредственному переходу во внешнее поведение.

Реализация программы рассчитана на 2 года.

Целью данной программы является профилактика суицидов и суицидальных попыток среди несовершеннолетних школы.

Поставленная цель достигается за счёт решения следующих **задач**:

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

Новизна программы «Путь к себе» заключается в том, что основным в программе является сосредоточение личностного отношения подростка к жизни, ситуации. Профилактика и коррекция деструктивного суицидального поведения подростков происходит через раскрытие их внутренних и внешних ресурсов, потенциала.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- ✓ Работа с подростками, имеющие проявления суицидального поведения;
- ✓ Работа с несовершеннолетними, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке;
- ✓ Профилактическая работа со всеми обучающимися техникума;
- ✓ Работа с неблагополучными подростками и их семьями;
- ✓ Просветительская работа с педагогами и родителями.

I.Раздел. Особенности суицидального поведения подростков.

Время года. Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера - в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях. *При изучении суицидального поведения следует различать следующие типы:*

Демонстративное поведение. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами. Истинное суицидальное поведение. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

Предсуицидальный синдром. Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев, наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Подростки - суициденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75 % их родителей разведены или проживают отдельно, часто несовершеннолетние проживают в интернатах или с приемными родителями.

Реализация данной программы позволит определить ожидаемый результат: создание психолого-педагогического, комфортного климата для подростков получающих образование и профессию. Создание комфортного климата в подростковых группах, снижение эмоционального дискомфорта, выявление на ранней стадии несовершеннолетних попавших в трудную жизненную ситуацию, снижение суицидальных проявлений у молодежи.

Рекомендуемые методики для диагностики выявления уровня суицидального поведения подростков:

№п/п	Методика (автор)	Цель	Возраст
1	«Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)	Определение степени выраженности факторов риска суицида у подростков.	16-17лет
2	З.Королева «Ваши суицидальные наклонности»	Определения суицидальных наклонностей	16-17лет
3	Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой	Предназначен для диагностики суицидального риска, выявления уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения попыток самоубийства.	14-17лет
4	Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» М.И. Рожков, М.А. Ковальчук	Определения особенностей развития личности, выявление	16 лет

		факторов риска.	
5	Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)	Выявление кризисных состояний у подростков и группы «суицидального риска»	16-17лет
6	Шкала Бека (тест на депрессию)	Выявление наличие депрессии и определить степень ее тяжести	от 13лет

II. Раздел. Коррекционно – развивающая работа.

Данное направление включает в себя цикл из 5 тренинговых занятий, направленных на снижение уровня суицидального поведения, снятие эмоционального дискомфорта.

Основной целью цикла занятий «Путь к себе» является развитие навыков жизнестойкого поведения и стрессоустойчивости. Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним. Она включает три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Тренинговое занятие №1. «В глубине души»

Цель – создание условий для осмысления ценности человеческой жизни.

Задачи:

- - возможность самостоятельного принятия решений;
- - развитие и осмысление личной системы жизненных ценностей и смыслов;
- - применение навыков самоанализа и рефлексии.

Ход мероприятия:

I. Организационная часть.

Приветствие по кругу.

Приветствие в нетрадиционной форме. Каждый студент должен поприветствовать всех и сказать какому цвету соответствует его настроение.

II. Основная часть.

Психологическая игра: «Круги воли»

Психолог. Рассмотрим круг. Это круг твоей воли. Полный круг - это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, сколько, как вы считаете, у вас силы воли.

Далее, рассматриваются признаки волевых качеств. Понимание того, как проявляются целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность, смелость, инициативность, и каковы их признаки позволяют подростку оценить их у себя.

Психолог. К перечисленным волевым качествам подбери подходящий, по твоему мнению, цвет и этим цветным карандашом прорисуй сектор. У тебя получится 8 кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам. И степени их выраженности.

Рефлексия: Затем, обсуждаем, насколько представления подростка о своих волевых качествах соответствует полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать. Анализируя закрашенные части кругов, обсуждаем: действительно ли волевые качества имеют такую высокую или низкую степень выраженности. В какой степени эти качества помогают справляться подростку в трудной жизненной ситуации. Формировать жизнестойкость.

Такая беседа направлена на выработку адекватных представлений ребенка о своих волевых качествах.

Упражнение «Карта человеческих чувств»

Психолог: Подросткам предлагается безликая фигура человека. Необходимо раскрасить сектора фигуры теми цветами, которые наиболее ближе вам.

Расположив раскрашенные фигуры человека на доске делается анализ. Затем психолог в разном порядке прилепляет на эти фигуры черные пятна.

Рефлексия: Насколько комфортно стали чувствовать себя эти фигуры? Какие у вас появились ассоциации. Как это можно исправить?

Делается вывод, что почувствовав себя не комфортно в различной трудной ситуации необходимо: Не паниковать, а попробовать посмотреть на данную ситуацию с другой стороны. Для подростков попавших в ТЖС есть «Детский телефон доверия» т.е. вокруг есть люди, которые могут помочь.

III. заключительная часть.

Упражнение «Полная банка»

Психолог: В прозрачную емкость опускаются камни, и задается вопрос полна ли емкость? Затем добавляется песок и спрашивается, а теперь полна ли банка? В окончании наливается немного воды.

Рефлексия: **банка** — это ваша жизнь.

Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, родные.

Песок — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль, увлечения.

Вода- так или иначе необходимо чтобы немного оставалось места для того, чтобы вы побыли сами с собой и поразмышляли, верные ли вы делаете шаги ...

Рефлексия: Обмен мнениями, что понравилось, что запомнилось?

Когда одна дверь счастья закрывается, открывается другая; но мы часто не замечаем ее, уставившись взглядом в закрытую дверь.

Хелен Келлер.

Тренинговое занятие №2

«Заходи, если хочешь найти выход».

Цель – пропедевтика антисоциального поведения подростков.

Задачи:

- Создание эмоционально положительной атмосферы в группе;
- Профилактика асоциального поведения подростков;

Оборудование: готовые карточки (по типу пазлов), цветные карандаши, листы бумаги формата А4 на каждого участника.

Ход занятия:

I. Организационная часть.

Приветствие.

Невозможно вернуть три вещи:

стрелу пущенную из лука,

необдуманное слово и упущенную возможность.

Ирис Шах Истина Али Льва

Психолог: А какие качества должны быть присуще человеку, для того чтобы он ощущал себя счастливым и нужным окружающим?

Ответы обучающихся.

II. Основная часть.

Упражнение «Дерево мыслей».

Для работы необходима будет небольшая срезанная ветка с многочисленными веточками. Психолог предлагает участникам тренинга используя, цветные стикеры в виде листиков и фломастеры, написать, что нужно для того, чтобы быть счастливым человеком?

Рефлексия: Совершенно верно, такие качества как: уверенность в себе, мужество, открытость, сила воли, честность помогает нам находить друзей, взаимодействовать с окружающими, оказывать помощь и самим выходить из сложной ситуации.

Упражнение « Радость»

Психолог: «Вам необходимо в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать словами, высказыванием, что такое «радость». Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно.

После выполнения задания все рисунки и описания прикрепляются к доске. Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи. Кто-то выразил «радость» с помощью рисунка и соответствующей цветовой гаммой, а кто – то с помощью слов или нескольких строк.

Рефлексия: По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, было ли легко, с какими трудностями столкнулись. Делается вывод о том, что каждый человек – особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность. А так же говорится о том, что человек способен выражать делится своей радостью, эмоциями с близкими людьми, друзьями.

III.заключительная часть.

В завершении тренингового занятия предлагается для просмотра видеоролик «Bound» (о барашике).

*Рефлексия:*Проводится обсуждение данного видеоролика. Делается вывод о том, что в жизни есть две полосы « темные» и «светлые», и бывает, что темная полоса кажется очень большой и длинной, но как правило, за «темной» идет «светлая» полоса. Так и в данном видеоролике в жизни барашика появился товарищ, который протянул руку помощи и не отвернулся. Так и в жизни, все равно найдется человек, который окажет

Тренинговое занятие №3 «Свобода выбора».

Цель - формирование представлений о «свободе выбора», о взаимосвязи свободы и ответственности, актуализация опыта ответственного отношения к окружающим и самому себе.

Задачи:

- раскрытие и осознание собственной удовлетворенностью жизнью;
- формирование жизнестойкости;

Ход мероприятия:

I. Организационная часть.

Приветствие.

II. Основная часть.

Упражнение «Вслепую через лабиринт»

Психолог: на полу помещения, где проводятся занятия, изображается лабиринт. Он может быть нарисованным, выложенным из газетных листов, выстроенным из стульев или сооруженным еще каким-то подобным способом. Участники разбиваются на пары. Один участник из каждой пары проходит лабиринт с закрытыми или завязанными глазами, а второй руководит его движениями. Потом они меняются ролями. Можно провести упражнение в нескольких модификациях: команды подаются голосом, с помощью положенной на плечо партнера руки, какого-либо небольшого источника звука вроде колокольчика (услышал звук – двигайся в ту сторону, откуда он доносится, стало тихо – остановись).

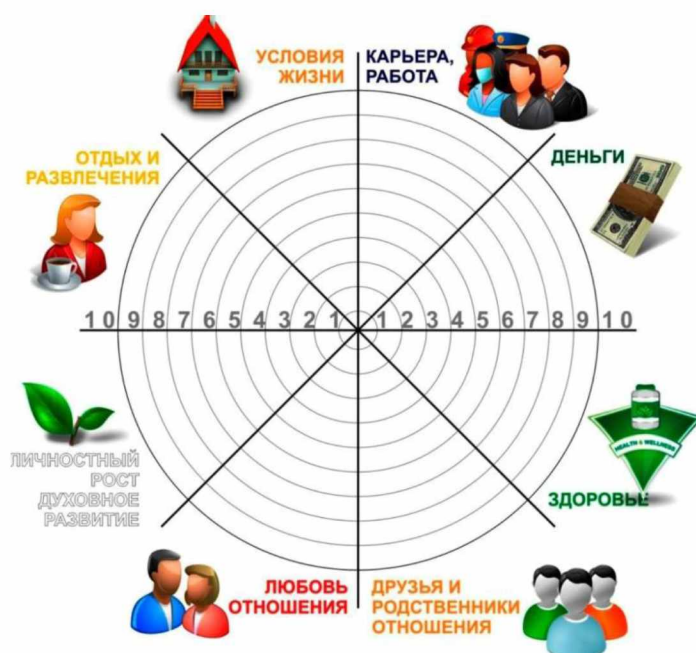
Рефлексия: делается вывод было ли комфортно. Что кому было проще – быть исполнителем или руководителем, с чем это связано? Какие эмоции возникали в том и в другом случае? Что препятствовало взаимопониманию, а что, наоборот, облегчало его?

Упражнение «Колесо жизни»

Психолог: «Перед вами «Колесо жизни». Это модель жизни любого человека живущего на нашей земле. Оно разделено на несколько секторов. Каждый из которых - это область вашей жизни, в которой вы так или иначе,

проявляетесь. Оцените по 10-бальной шкале на сколько вы удовлетворены той или иной областью своей жизни (см. Приложение 1).

1. Семья
2. Работа, карьера, дело
3. Деньги, доход
4. Образование, обучение
5. Личная жизнь, отношения, общение
6. Здоровье, внешний вид, спорт
7. Личностный рост, саморазвитие
8. Отдых, досуг, хобби



Рефлексия:

- Посмотрите на свое колесо. Как вы думаете, вам удобно ехать на таком колесе по жизни?
- Подумайте кто может помочь вам, что можно сделать, чтобы ваша жизнь стала гармоничной?

III. заключительная часть.

Притча: Профессор и стакан

Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперед и спросил своих учеников: - Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории оживлённо зашептались. - Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А

может и все 500! – стали раздаваться ответы. - Я действительно не узнаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут? - Ничего! - Действительно, ничего страшного не случится, – ответил профессор. – А что будет если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два? - Ваша рука начнёт болеть. - А если целый день? - Ваша рука онемеет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, – сказал один из студентов. - Как по вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать? - Нет! – растерянно ответили студенты. - А что нужно делать, чтобы всё это исправить? - Просто поставьте стакан на стол! – весело сказал один студент. - Точно! – радостно ответил профессор. – Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но как правило это ни к чему не приводит. Её “вес” не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону.

Тренинговое занятие №4 «Надежда творит чудеса».

Тренинг разработан на основе фильма о Нике Вуйчиче, рожденном без рук и ног. Именно этот фильм и задает атмосферу всего занятия, состоящую, как и вся наша жизнь, из отчаяния, оптимизма и надежды. Разговор о Нике позволяет показать пример стойкости, пример борьбы и любви к жизни без назидательности и нравоучений, затронуть тему ответственности перед собой и близкими, поговорить о ценности каждого человеческого существа.

Цель : профилактика самоагрессивных состояний.

Задачи:

- способствовать осознанию разнообразия физических и психологических особенностей человека;
- формировать ценностное отношение к жизни;
- помочь актуализации личных ресурсов.

Ход мероприятия:

I. Организационная часть.

Приветствие.

II. Основная часть.

Упражнение «История Ника Вуйчича»

Психолог: Сегодня мы начнем наше занятие с просмотра фильма «История Ника Вуйчича». Некоторые из вас уже знакомы с героем фильма, но многие увидят историю его жизни впервые. Послушайте, пожалуйста, внимательно его слова, постарайтесь запомнить те, которые будут наиболее значимы для вас. Данный фильм доступен для просмотра [:https://www.youtube.com/watch?v=NXTn3PO8cmw](https://www.youtube.com/watch?v=NXTn3PO8cmw)

Рефлексия: После просмотра фильма студенты рассказывают о чувствах, которые вызвал у них герой фильма, об удивившем их факте из жизни Ника, называют значимую фразу. *Обсуждается контекст фразы*, студенты и тренер приводят примеры из жизни, раскрывающие ее смысл. Например, при обсуждении фразы « Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь этого» студенты приводили примеры своих спортивных, учебных достижений, говорили о страхах и неуверенности, пока не начали что-то делать, о чувстве уверенности и радости успеха, когда удавалось получить результат. Фраза «Никогда не сдаваться» запоминалась студентами чаще других. Они говорили, что очень важно не бросать начатое, пробовать еще и еще раз и тогда обязательно все получится.

Не все студенты хотели высказаться. Ведущий внимательно выслушивает говорящих, подбадривает, благодарит их, но не настаивает на обязательном выступлении каждого.

Упражнение «Ценность человеческого существа»

Психолог: Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. В фильме Ник говорит: «У каждого человеческого существа есть ценность». Думаю, что с этим согласятся все.

Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего либо. Следовательно, ценность человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека по факту его рождения. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс — обладая ценностью по факту рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья. Как вы думаете, как научиться по настоящему ценить, а следовательно, любить себя?

Участники отвечают на вопрос, приводят примеры из своей жизни.

После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его лист.

Рефлексия упражнения

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

III. заключительная часть.

Итоговая рефлексия занятия.

Психолог: Сегодня состоялся очень важный разговор о том, что в жизни бывают различные ситуации — некоторые невозможно изменить, а есть те, которые изменить можно, но не хватает желаний или упорства.

Но если каждый из нас в трудную минуту будет вспоминать такого жизнерадостного человека, как Николас Вуйчич, и его слова «Никогда не сдаваться!», то сумеет найти выход из самой трудной жизненной ситуации.

Участники рассказывают о своих чувствах, о том, какой новый жизненный опыт они приобрели на занятии.

В заключении психолог предлагает взять на память флажок (на зубочистке приклеенный листик) с фразой «Ресурсы Ника» (см. Приложение 2)

Тренинговое занятие №5 . «Путь к себе».

Цель – профилактика суицидального поведения.

Задачи:

- формировать негативное отношение к суициду как способу решения проблем;
- учить уверенности в себе и формировать позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.

Ход мероприятия:

I. Организационная часть.

Разминка–приветствие (введение в атмосферу тренинга)

II. Основная часть.

Упражнение «Коридор жизни»

Психолог: Как вы думаете, как по вашему должен выглядеть «коридор жизни»? Какие у вас возникают ассоциации? (*Участники высказываются*).

Психолог: Сегодня мы будем говорить о жизненных трудностях и способах их решения. А ещё о том, как помочь другу, если он оказался в трудной жизненной ситуации.

Из участников тренинга выстраивается коридор. Выбирается желающий, который будет идти по этому коридору. На листе бумаги пишется какая ни будь жизненная проблемная ситуация близкая подросткам. Идущий человек с условным грузом.

(обсуждается первая проблема)

Психолог: С таким «грузом» не то чтобы идти, на первый взгляд, встать невозможно.

Психологи называют такие проблемы *«три Н»*: *непреодолимые, нескончаемые, непереносимые*; когда человеку кажется, что они не могут преодолеть трудности, когда он думает, что несчастья никогда не кончатся, когда он боится, что не сможет дальше переносить охватившую его тоску и чувство одиночества.

Отчаявшиеся подростки вынуждены также бороться с *«тремя Б»*: *беспомощностью, бессилием, и безнадежностью*.

Обсуждение с подростками жизненной проблемы, пути выхода из нее.

*В случае затруднения подбора и высказывания предположений решения сложных ситуаций, можно воспользоваться МАК картами «Подросток»
авт. Теплякова А.*

Рефлексия: В результате нахождения пути решения выхода из сложившейся ситуации подросток отдает часть «груза» и получает взамен воздушный шар. И так движется до конца коридора. В конце делается вывод, что действительно, в период, когда жизнь кажется особенно тяжёлой, заботливый друг сыграет роль воздушного шара. Эту же роль друг выполнит, если сведёт тебя с тем, кто сможет оказать профессиональную помощь.

Упражнение «Весы»

Перед упражнением, психолог раздает подросткам сердечки из бумаги (см. Приложение №3).

На столе у меня стоят весы - это весы жизни. Одну чашу весов назовем строчкой из песни **«Я люблю тебя жизнь!»** а другую чашу, также строчкой из песни **«А нам все равно...»**. Я хочу, чтобы вы свое бумажное сердечко положили на ту чашу весов, на которую вам подсказывает ваше сердце, ваше внутренне состояние, ваше будущее.

Рефлексия: Ваши чувства, и какой новый жизненный опыт вы приобрели на занятии? Подведение общих итогов.

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» (раздаривание 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 ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
- Чаще бывайте в школе.
- 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.

Список литература:

1. Программа профилактики суицидального поведения «Жизнь как чудо». Составитель: Литвинова О. А. р.п. Каргаполье, 2012 (DVD диск)
2. «Профилактика суицидального поведения подростков». Методические рекомендации. Сост.: И.А.Кошель, А.Ю.Латкин и д.р., 2017г.
- 3.Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2016;

Интернет источники:

1. <https://znanio.ru/media/treningovoe-zanyatie-dlya-podrostkov-po-profilaktike-suicidalnogo-povedeniya-koridor-bezopasnosti-2576594> ;
2. <http://sasovo3.reg-school.ru/download/43390> ;
3. <https://www.youtube.com/watch?v=NXTn3PO8cmw> ;
4. <https://infourok.ru/trening-zhizn-odna-profilaktika-suicida-1187237.html> .

Приложение 1 к упражнению «Колесо жизни»



Приложение 2 к упражнению «Ценность человеческого существа»

Ресурсы Ника

«Я живу полной жизнью»

«Никогда не сдаваться!»

«Проблемы решали по мере их поступления»

«Ты не знаешь, чего можешь достичь, пока не попробуешь это»

«Мы и есть те, кто накладывает самые большие ограничения на свою жизнь»

«У тебя есть выбор — злиться на то, чего нет, или быть благодарным за то, что есть, и использовать это»

«У каждого человеческого существа есть ценность»

«Нет ничего лучшего в этом мире, чем помощь кому-то еще»

«Ты должен жаловаться, просить о помощи и находить выход... »

«У нас у всех свои взлеты и падения»

«Вы падаете, и кажется, что подняться нет сил, но неудача — еще не конец»

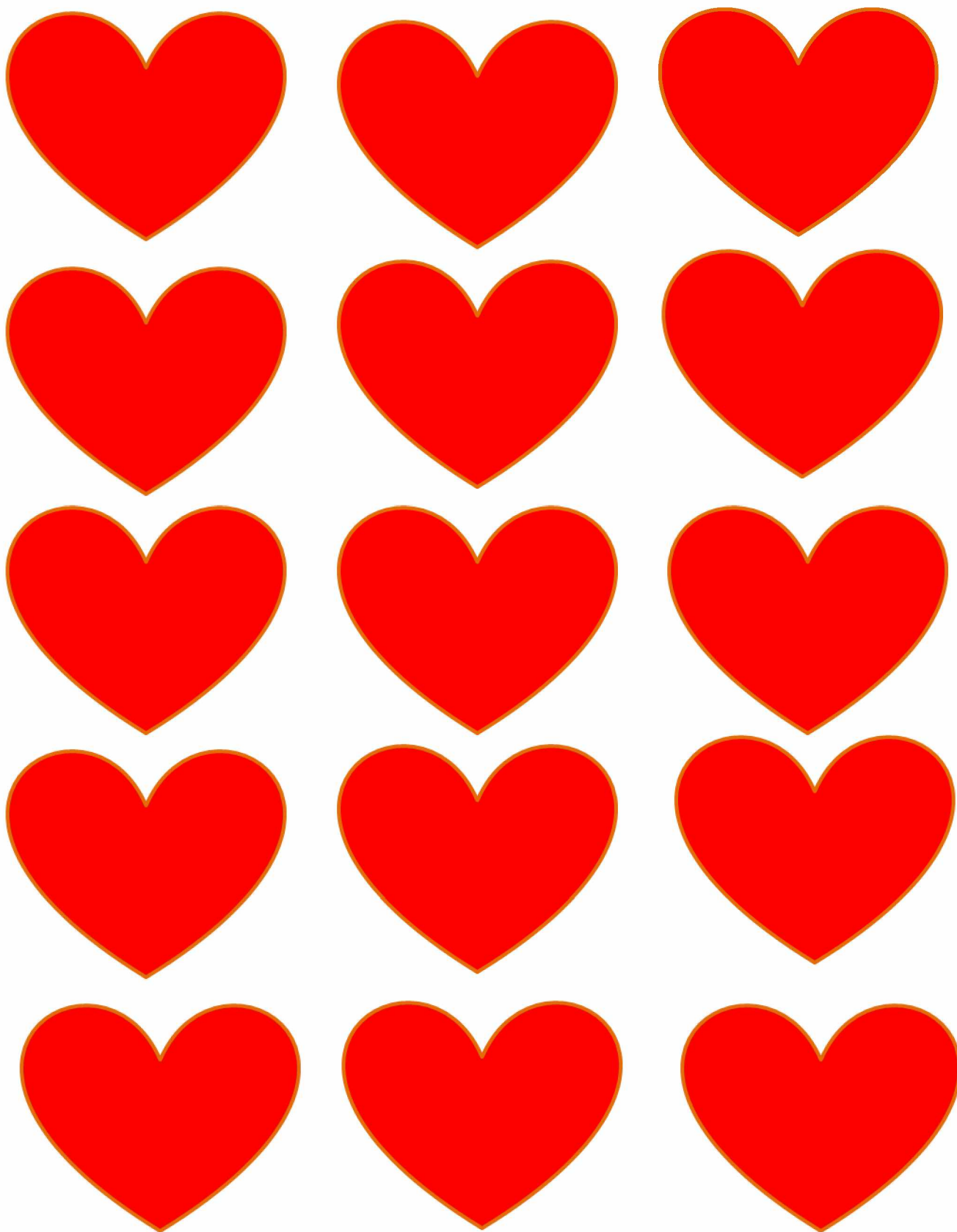
«Надежда творит чудеса»

«Не нужно быть нормальным, достаточно быть собой»

«Смеяться, когда тяжело»

«Вы не поверите, я — ваш капитан»

Приложение №3 к упражнению «Весы»



Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Академия профессионального образования»

ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

082407395146

Регистрационный номер

0486/18-П

Город

Элиста

Дата выдачи

01.06.2018

Настоящий диплом свидетельствует о том, что

Акименко

Элена Олеговна

прошла(а) профессиональную переподготовку в (на)

Автономной некоммерческой организации
дополнительного профессионального образования
«Академия профессионального образования»
с 02 марта 2018 г. по 01 июня 2018 г.
в объёме 504 часа

Решением экзаменационной комиссии от

01.06.2018 (протокол №62/9)

диплом подтверждает присвоение квалификации

«Педагог-психолог»

и даёт право на ведение профессиональной деятельности по специальности

«Педагогическое образование по профилю

«Педагог-психолог»



Председатель комиссии

А.С. Крапивенский

Руководитель

С.Н. Карабанов

Секретарь

Г.А. Шургучиева

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ"

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

772414578970

Документ о квалификации

Регистрационный номер

У-21-41120

Города

Москва

Дата выдачи

20.10.2021

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Акименко Елена Олеговна

с 06 сентября 2021 г. по 20 октября 2021 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

Федеральном государственном бюджетном образовательном
учреждении высшего образования

«Московский государственный психолого-
педагогический университет»

по дополнительной профессиональной программе

«*Организация деятельности педагога-психолога в
системе среднего профессионального образования:
психолого-педагогическое сопровождение и
межведомственное взаимодействие*»

в объеме

72 часов



Руководитель

/Марголис А.А.

Секретарь

/Филиппова Е.В.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Акименко Елена Олеговна

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

Год обучения 2021.
Город Саратов.
Дата выдачи: 25 01 2022

526-2317081

Прошёл(ла) обучение по программе повышения квалификации

"Коррекционная педагогика и особенности образования и воспитания детей с ОВЗ" в объеме 73 часов.

Генеральный директор



ЕДИНЫЙ УРОК

КОНСПЕКТЫ, МЕТОДИКИ, МАТЕРИАЛЫ