

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей философии планетарного гуманизма» городского округа Самара  
(МБОУ ЛФПГ г.о. Самара)



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ЛФПГ г.о. Самара

Симонова Т.И.

Приказ № 86/1 от «09» 02 2017 г.

**Программа по профилактике суицидального поведения несовер-  
шеннолетних  
«Доверие»  
(ежегодно)**

**Разработала:**

заместитель директора по воспита-  
тельной работе

**Алексеева О.В.**

г. Самара, 2017 г.

**Программа разработана на основании следующих документов:**

1. Федеральный Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (от 24.06.1999г.) с дополнениями и изменениями (120 закон).
2. Федеральный закон от 24.06.1999 года №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безопасности и правонарушений несовершеннолетних»;
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
4. Федеральный закон «Об опеке и попечительстве» (с изменениями на 22 декабря 2014 года. Редакция, действующая с 1 января 2015 года)
5. Семейный кодекс Российской Федерации;
6. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в российской федерации» от 21 ноября 2011 года
7. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
8. Федеральный закон от 28.12.2013 N 442-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации"
9. Федеральный закон Российской Федерации от 30 декабря 2012 г. N 305-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О наркотических средствах и психотропных веществах"
10. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
11. Постановление Правительства РФ от 6 ноября 2013 г. № 995 "Об утверждении примерного положения о комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав"
12. Закон Кемеровской области от 16 июня 2014 года №55-ОЗ "О внесении изменений в Закон Кемеровской области "О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Кемеровской области"
13. Постановление от 18.10.2012 № 3 «Об утверждении порядка межведомственного взаимодействия по вопросам профилактики жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних в Кемеровской области».

## 1. Введение

Сегодня Российская Федерация занимает 1 место в Европе по количеству самоубийств среди детей и подростков, 6 место в мире по числу суицидов среди всех возрастов (после Литвы, Южной Кореи, Казахстана, Беларуси и Японии). За последние годы количество детских суицидов и попыток самоубийств увеличилось на 35-37%. Всего же в период с 1990 по 2010 гг. в России было зарегистрировано около 800 тысяч самоубийств. В имеющейся статистике отмечается рост числа детско-юношеского суицида. Так, если в 2009 году в стране было совершено 260 подростковых суицидов, то в 2010 их было в 1,2 раза больше. У нас в стране происходит порядка 19-20 случаев самоубийств на 100 тысяч подростков. Это в 3 раза больше, чем мировой показатель.

Наибольшая частота суицида наблюдается у детей и подростков в возрастном диапазоне 13-16 лет. У этой категории суицидентов на 1 смерть приходится до 100 нереализованных суицидальных попыток. Отягощающими факторами риска суицида в большинстве случаев выступают школьная дезадаптация и трудности обучения, дисфункции семейных систем, необоснованно суровая и непоследовательная дисциплинарная практика, нервно-психические заболевания, поведенческие девиации. Это следует учитывать при организации профилактической работы в образовательном учреждении.

В связи с этим остро стоит вопрос, как об изучении факторов и коррекции суицидального поведения в детско-подростковой среде образовательного учреждения.

Данная программа психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику и коррекцию суицидального поведения учащихся, является многоуровневой.

Основным критерием выделения уровня психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса выступает степень суицидального риска. Это и обосновывает комплексный подход – по уровням социальной структуры образовательного учреждения на базе возрастного и индивидуального подходов, где целевые группы каждого уровня характеризуются и как объект, и как субъект деятельности.

Программа кроме описания алгоритма взаимодействия участников образовательно-воспитательного процесса непосредственно в образовательном учреждении, предусматривает организацию *межведомственного взаимодействия* (активного привлечения юристов, педагогических и медицинских работников).

## 2. Основные цели и задачи программы

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в МБОУ ЛФПГ г.о. Самара.

**Цель:** обеспечение системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения лицеистов.

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

1. Изучить теоретические аспекты проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использовать информацию в работе с педагогами и родителями.
2. Выявить детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказать экстренную первую помощь, обеспечить безопасность ребенка, снять стрессовое состояние.
3. Изучить особенности психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создать систему психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе лицея и в период трудной жизненной ситуации.
5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

### **3. Основные направления деятельности**

1. Работа с детьми и подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми и подростками, нуждающимися в срочной психологической поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.

### **4. Принципы реализации программы**

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

### **5. Ожидаемый результат**

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детской и детско-родительской среде.

### **6. Достоинства программы**

В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения лицеистов, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;

В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;

В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

**Программа реализуется как целостная система совместной деятельности классных руководителей, педагога-психолога, администрации лицея и родителей (законных представителей), направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде.**

*В качестве основных направлений психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся обозначены:*

- научно-методическое;
- информационно-аналитическое;
- диагностическое;
- коррекционно-развивающее;
- профилактическое;
- консультационное;
- просветительское;
- социально-диспетчерское.

## **7. Научно-методическое направление**

*Задача* - создание междисциплинарной (разные дисциплины и учебные предметы) и межведомственной (педагогика, психология, медицина, физиология, этика, культура) системы действенной помощи в обеспечении психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику и коррекцию суицидального поведения учащихся.

*Содержание:*

- обеспечение взаимосвязи психолого-педагогической науки и лицейской практики;
- апробация и внедрение позитивного опыта и результативных технологий, современных достижений психологической науки в образовательный процесс в части психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику и коррекцию суицидального поведения учащихся;
- обучение педагогов работе по диагностике, профилактике и коррекции суицидального поведения.

*Формы реализации:*

- конференции, мастер-классы, семинары и т.п.;
- разработка и апробация новых диагностических, профилактических и коррекционных программ;
- курсы повышения квалификации по проблеме профилактики детского суицида;
- консультации для родителей.

## **8. Информационно-аналитическое направление**

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

*Содержание:*

- постоянный мониторинг психолого-педагогического статуса каждого ученика лица;
- выявление образовательных потребностей участников образовательного процесса;
- систематизация психолого-педагогических материалов;

*Формы реализации:*

- ведение базы данных по всем возрастным категориям учащихся;
- хранение, обработка и интерпретация результатов индивидуальных и групповых обследований учащихся;
- планирование диагностической, коррекционной и развивающей работы;
- обеспечение участников образовательных отношений необходимыми документами и информацией справочного характера.

## **9. 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 лица.

*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.
- - наблюдение классных руководителей за психоэмоциональным состоянием учащихся 1-11 классов с целью выявления детей и подростков с признаками астенического состояния по карте риска суицида.
- - на основании полученных результатов мониторингов, наблюдений и диагностики проведение индивидуальной углубленной диагностики.

## **10. 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 лицеистов, профилактика риска суицидального поведения.

*Содержание:*

- коррекция межличностных отношений в классах;
- содействие преодолению дезадаптивных периодов в жизни лицеистов;
- формирование социально-поведенческих навыков;
- реализация специальных психолого-педагогических тренингов детей, входящих в группу особого психологического внимания.
- коррекция познавательных процессов: внимания, памяти, мышления.

*Формы реализации:*

- тренинговая работа с учащимися;
- развивающие занятия;
- индивидуальные и групповые коррекционные занятия;

- консультации ребенка и родителей.

## **11.Профилактическое направление**

*Задача* - предупреждение девиантного и деликвентного поведения, алкоголизма и наркомании, социальной дезадаптации детей и подростков, а также возникновения суицидального поведения у учащихся лица.

*Содержание:*

- формирование жизни и ценности здоровья;
- ориентирование лицеистов на здоровый образ жизни;
- пропаганда общечеловеческих ценностей и толерантности;
- формирование и развитие коммуникативных навыков.

*Формы реализации:*

- лекции, семинары, тренинги для лицеистов, классные часы;
- консультации (групповые и индивидуальные) для педагогов и родителей;
- мониторинг отношений внутрилицейских коллективов, комфортности образовательной среды;

## **12. Консультационное направление**

*Задача* - оказание помощи учащимся, педагогам и родителям по вопросам организации психолого-педагогического сопровождения профилактики суицидального поведения детей и подростков.

*Содержание:*

- консультирование лицеистов 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 и индивидуальные консультации.



### **13. 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;
- родительские собрания;
- классные часы.

### **14. Социально-диспетчерское направление**

*Задача* - обеспечение получения детьми, их родителями и педагогами психологической помощи, выходящей за рамки компетенции лицейской психологической службы с целью предупреждения возникновения проблем развития личности, профилактики рискованного поведения, организации помощи ребенку и его семье в решении актуальных задач социализации (учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, взаимоотношениями со сверстниками, педагогами и родителями).

*Содержание:*

- мониторинг социально-психологических проблем;
- организация междисциплинарного и межведомственного взаимодействия, поддержание контактов со специализированными медицинскими, социальными, психотерапевтическими учреждениями окружного (городского) уровня с целью профилактики детского суицида и рискованного поведения детей и подростков;

*Форма реализации:* направление субъектов образовательного процесса в специализированные учреждения при выявлении социально-психологических и медицинских проблем.

### **15. Методы и приемы работы**

*Диагностические:* использование пакета педагогических и психологических скрининговых методик для экспресс выявления детей групп риска по суицидальному поведению в лицее.

*Психотехнологии личностно-ориентированной терапии:* индивидуальные психокоррекционные беседы, групповая психотерапия, тренинг.

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

*Организационные:* педагогические советы, обсуждения на методическом объединении классных руководителей.

*Информационные:* памятки, стендовая информация, информационные листы, лицейский сайт.

## 16. Этапы

Помимо функционального разделения на направления психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся, программа «Доверие» предусматривает разделение на *самостоятельные этапы* в соответствии с периодами лицейского 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 специалистам психолого-педагогического сопровождения со стороны самого ребенка, педагога или родителей относительно некой ситуации или психического состояния ученика, так и результатами мониторинга или другого диагностического обследования лицеистов по итогам диагностики. 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.

**Основные этапы системного психолого-педагогического сопровождения в лицее:**

***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 используются различные методы: тестирование, анкетирование родителей и педагогов, наблюдение, беседа, анализ продуктов учебного труда, лицейской документации.

***Поисковый этап.*** Цель - сбор необходимой информации о путях и способах решения проблемы, доведение этой информации до всех участников проблемной ситуации, со-

здание 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.

**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.

**Рефлексивный этап** - период осмысления результатов деятельности психолого-педагогического сопровождения по решению определенной 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.

## **17. Ожидаемые результаты**

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

**План работы**

**по профилактике суицидального поведения обучающихся**

**Цель деятельности:** профилактика и преодоление социально-психологической дезадаптации.

**Основные задачи:**

- оказать помощь в решении личностных проблем социализации и построении конструктивных отношений с родителями, педагогами и сверстниками;
- содействовать профилактике неврозов;
- способствовать развитию навыков саморегуляции и управления стрессом.

№	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Участники	Ответственные
<b>Диагностическая работа</b>					
1	Особенности детско-родительских отношений	Диагностика	Ноябрь (повторно в течение года)	Родители	Педагог-психолог.
2	Удовлетворенности учащихся лицейской жизнью и сформированности ученических коллективов.	Диагностика в рамках ВШК	Октябрь-ноябрь	Учащиеся	Педагог-психолог
3	Определение эмоционального состояния и личностных особенностей у подростков для профилактики суицидального поведения.	Диагностика	По запросу классных руководителей, законных представителей	Учащиеся 1 - 11 классов	Педагог-психолог.

4	Исследование социального статуса	Диагностика	По плану	3-11 классы	Педагог-психолог
5	Исследование уровня адаптации	Диагностика	Октябрь-ноябрь Ампрель-май	1, 5, 10 классы	Педагог-психолог
6	<p>Определение личностных отклонений подросткового возраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ПДО по А. Е. Личко,</li> <li>• Опросник Басса-Дарки,</li> <li>• Диагностика предрасположенности личности к конфликтному общению.</li> </ul>	Диагностика	По запросу	Учащиеся «группы риска»	Педагог-психолог
7	<p>Выявление сферы проблем и ресурсов в отношениях между родителями и детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ семейного воспитания (Э. Г. Эйдемиллер),</li> <li>• «Сенсорные предпочтения» (Н. Л. Васильева),</li> <li>• Экспресс-диагностика семейного состояния (Р. В. Овчарова),</li> <li>• «Подростки о родителях» (модификация «ADOR» Шафера),</li> <li>• «Родительская тревож-</li> </ul>	Диагностика	По запросу	Родители учащихся «группы риска»	Педагог-психолог

	ность» (А. М. Прихожан) <ul style="list-style-type: none"> <li>• PARI (измерение родительских установок и реакций)</li> </ul>				
<b>Коррекционно-развивающая работа</b>					
1	Вовлечение детей «группы риска» во внеклассную и внеурочную работу. Мониторинг	Внеурочная деятельность	Сентябрь. В течение года	Учащиеся «группы риска»	Классные руководители
2	Способы преодоления кризисных ситуаций	Психологическое занятие	ноябрь, апрель	Учащиеся 9, 11 кл	Педагог-психолог
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Как научиться жить без драки» (3 классы)</li> <li>• «Я – уникальная и неповторимая личность» (5-6 классы, цель: формирование позитивного отношения к другим людям (толерантности)</li> <li>• «Мир глазами агрессивного человека» (8 класс, Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы.)</li> <li>• «Подросток и конфликты» (8-9 класс, Подростки XXI века. Психолого-</li> </ul>	Психологические классные часы	В течение года (по запросу)	Учащиеся 3-11 кл	Классные руководители Педагог-психолог

	<p>педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Проблема отцов и детей в современном обществе» (10-11 класс, Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы.)</li> <li>• «Расскажи мне обо мне» (10-11 классы, Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы.)</li> <li>• «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом» (8-9 класс)</li> <li>• «Способы саморегуляции эмоционального состояния» (11 класс)</li> </ul>				
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних» (7-9 классы);</li> <li>• «Права и обязанности учащихся» (5-7 классы);</li> </ul>	Правовые классные часы	В течение года (по запросу)	Учащиеся 5-11 кл	Классные руководители

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Умей сказать «нет»» (5-11 классы);</li> <li>• «Вредные и полезные привычки» (5-11 классы)</li> </ul>				
5	Коммуникативный мини-тренинг «Сердце» (1 класс; цель: снятие тревоги первых дней и месяцев лицейской жизни, смягчение процесса адаптации)	Занятие с элементами тренинга	Октябрь	Учащиеся 1 кл.	Педагог-психолог
6	Игра «Две планеты» для учащихся 5-х классов (цель: обучение позитивному восприятию себя и другого человека)	Психологическая игра	Ноябрь	Учащиеся 5 кл.	Педагог-психолог
7	Игра «Друзья» для учащихся 2-3 классов (цель: развитие эмпатии, понимания другого, обучение сотрудничеству)	Психологическая игра	Ноябрь	Учащиеся 2-3 кл.	Педагог-психолог
8	Тренинг «Быть уверенным – это здорово!» (цель: формирование навыков уверенного поведения и умения противостоять давлению,		в течение года (по запросу)	Учащиеся 9 кл.	Педагог-психолог
9	Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы.)		В течение года (по запросу)	Учащиеся 8-11 классов	Педагог-психолог
10	Психолого-педагогическая поддержка выпускников в период подготовки к ЕГЭ		март-апрель		Педагог-психолог



<b>Просветительская работа</b>					
1	Нормативно – правовая база по профилактике суицида среди детей и подростков	Заседание М/О классных руководителей	Сентябрь	Педагоги	Педагог-психолог.
2	Заседание МО классных руководителей «Профилактика суицидального риска в образовательном учреждении»		сентябрь		Педагог - психолог
3	Рекомендации «О мерах профилактики суицида среди детей и подростков»	Сайты	Октябрь	Педагоги	Педагог - психолог
4	«Подростковый возраст и его особенности» - 6,7 класс «Преодоление стресса в экзаменационный период» 9,11 классы	Родительское собрание	Ноябрь По запросу классных руководителей	Родители Законные представители.	Педагог – психолог
5	«Признаки употребления алкоголя, табака, наркотических средств». 7-9 классы	Памятки	Ноябрь	Родители Законные представители.	Педагог – психолог
6	Профилактическая работа совместно с КДН и ЗП при администрации Красноглинского района, ОП №8 у МВД России по городу Самара	Информация, акты обследования жилищно - бытовых условий проживания н/летних, характеристика.	В течение года	Выявленные учащиеся	Педагог - психолог, классные руководители.
7	Оказание посильной психологической и правовой помощи семьям, находящимся в трудной жиз-	Консультация	В течение года (по запросу)	Родители (законные представите-	Педагог-психолог

	ненной ситуации.			ли)	
8	Информирование педагогов по теме «Возрастные психолого-педагогические особенности подростков»	Консультация	В течение года	Педагоги	Педагог-психолог
11	Информирование педагогов по теме «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях»	Консультация	В течение года	Педагоги	Педагог-психолог
12	<p><b>Темы родительских собраний и консультаций</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Подростковый возраст и его особенности» - 6,7 класс «Преодоление стресса в экзаменационный период» 9,11 классы</li> <li>• «Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков». 7-11 классы</li> <li>• «Признаки употребления алкоголя, табака, наркотических средств» 7-9 классы</li> </ul> <p><b>Дополнительные темы для групповых встреч родителями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Возрастные психолого-</li> </ul>	Родительские собрания	По плану родительских собраний (по запросу)	Родители	Педагог-психолог,

	<p>педагогические особенности (младший школьник, подросток)»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях»;</li> <li>• «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»;</li> <li>• «Капля никотина убивает верблюда»;</li> <li>• «Доброе начало, или Как помочь первокласснику адаптироваться к школе»;</li> <li>• «Ваш ребенок— пятиклассник»;</li> <li>• «Правовые основы семейного воспитания: права и обязанности родителей и детей»;</li> <li>• «Курение и статистика»;</li> </ul>				
<b>Консультативная работа</b>					
1	«Пути решений конфликтных ситуаций в классном коллективе»	Индивидуальные консультации по результатам диагно-	Октябрь-апрель	Педагоги	Педагог-психолог.

		стики в соответствии с планом ВШК			
2	«Причины и мотивы суицидального поведения детей и подростков». 7-11 классы	Индивидуальная консультация	В течение года	Родители Законные представители.	Педагог – психолог
3	«Пути решения конфликтных ситуаций в классном коллективе»	Индивидуальные консультации	Октябрь-апрель	Педагоги	Психолог
<b>Организационно-методическая работа</b>					
1	Посещение детей из неблагополучных семей, и детей группы риска	Акт обследования жилищно- бытовых условий проживания несовершеннолетних, профилактические беседы	В течение года	Учащиеся и законные представители	Классные руководители. Педагог-психолог.
2	Пополнение базы нормативно-правовых документов	Методическая копилка	В течение года		Педагог-психолог.

## Занятие по профилактике суицидальных попыток среди учащихся подросткового возраста

### *Задачи урока:*

- повысить уровень принятия себя;
- показать связь между чертой характера, мышлением, потребностями;
- способствовать осознанию влияния на поведение представлений о себе;
- выделить потребности, удовлетворяемые негативной чертой характера.
- Составить перечень иных форм поведения, удовлетворяющих данную потребность.

*Инструментарий:* листы бумаги, ручки, карандаши.

### **1. Актуализация информации**

### **2. Обсуждение.**

Одинаково ли мыслят человек застенчивый, скромный, неуверенный в себе и человек высокомерный, самоуверенный? Как эти качества проявляются в их поведении и общении с окружающими? Как они относятся к себе и другим? Если человек по каким-то обстоятельствам не смог проявить свою черту характера, например, ответственность, какие чувства он будет испытывать? Почему?

### **3. Информирование.**

Потребности. Основные потребности (по Маслоу). Черты характера как действия (поведение), удовлетворяющие мои потребности.

Роль мышления в определении уместной, приемлемой программы действий. Удовольствие от удовлетворения потребностей, закрепление действий, их автоматизация. Снятие сознательного контроля за действием. Разбор на конкретном примере. Таким образом, наша черта характера устроена довольно сложно:

- осознание ситуации;
- привычная форма поведения в этой ситуации;
- потребность, удовлетворяемая нашим поведением;
- мышление, стоящее за этим поведением.

*Вывод:* Простое подавление отрицательной черты (привычки) или дрессировка положительной ничего не дадут. Для управления своими чертами и их формирования надо влиять на жизненные ситуации, контролировать свои потребности, научиться управлять мыслями.

### ***Упражнение 1.***

В течение ближайших 15 минут вы должны написать как можно более подробный список недостатков, которые вы у себя выделяете.

### ***Работа с материалом.***

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Давайте займёмся им. Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали достоинствами? Вычеркните эти черты, они не мешают вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе? Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают. Ах, вы откажетесь? Ну, тогда я вам не завидую. Постоянные разочарования и одиночество нетерпеливо поджидают вас.

### ***Обсуждение.***

Как влияет на поведение человека его представление о себе?

Каким образом уверенность человека в том, что у него хорошие способности к изучению иностранных языков, может привести к тому, что у него действительно разовьются данные способности? Каким образом представление человека о том, что он неинтересен, действительно, приведёт к тому, что он станет неинтересен для других?

Как представление человека о том, что он забывчив, будет реально ухудшать его память и внимание? Как мы уже знаем, любое наше поведение удовлетворяет какую-то потребность. Негативные черты характера нам мешают, но одновременно и помогают. Выделите одну из них. Выполним упражнение. Оно состоит из трёх частей.

### ***Упражнение 2.***

**Часть I.** Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. Слева напишите: —Что, благодаря этому, я имею, или: —Преимущества. Можно поставить —+ - всё равно что, важно, чтобы для вас это точно выражало положительные стороны наличия у вас проблемы. Слева напишите: —Что я теряю? или поставьте —. Здесь будут записаны отрицательные стороны. Отложите этот лист в сторону. Возьмите новый лист бумаги и в течение 20 минут, вперемешку, как приходит в голову, запишите на нем все мыслимые и немыслимые, самые дикие и странные, преимущества и отрицательные стороны наличия проблемы, то, в чем она помогает и в чём мешает вам жить.

Не контролируйте себя! Самое главное условие – напишите всё, что приходит вам в голову, и так, как оно приходит.

Посмотрите на свои записи и на то, как сформулирована ваша проблема. Может быть теперь вы захотите дать ей другое, ещё более конкретное, точное имя?

**Часть II.** Вы берёте два чистых листа. На один выписываете все плюсы, которые вы имеете от существования проблемы, на другой – все минусы. Ничего нельзя исправлять и изменять, можно лишь убирать повторы. Записывайте всё под номерами.

**Обсуждение.**

Чего получилось больше – плюсов или минусов? Что нового вы узнали из этой части упражнения?

Внимательно прочтите ещё раз всё написанное и сделайте выводы. Запишите их.

**Часть III.** А теперь вернёмся к первому листку, к тому самому, который разделён на две части. То, что мы сейчас будем делать, блестяще сформулировал Гёте: —От природы мы не обладаем ни одним недостатком, который не мог бы стать добродетелью, и ни одной добродетелью, которая не могла бы стать недостатком. Итак. Сейчас вы должны показать отрицательные стороны преимуществ существования проблемы и, напротив, позитивные стороны того, что вам мешает.

*Работа с материалом:* Внимательно перечитайте то, что записано на этом листке. Теперь вы можете гораздо лучше понять, какие именно потребности у вас не удовлетворены. Но не только это. Выполняя данное упражнение, вы сделали важный шаг в самопознание, поняв на собственном опыте справедливость формулы насчёт достоинств, как продолжения недостатков:

***Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Всё, чем я владею – и хорошее, и плохое – часть моего “Я”. Всё это важно для меня, служит моим потребностям.***

Отсюда и то, о чём надо думать: чему это служит? Насколько мешает мне? Насколько мешает другим людям? И главный вопрос: как я могу удовлетворить свои потребности, желания, не прибегая к помощи того, что мне так мешает?

**Упражнение 3.**

Учащимся в течение 5 минут предлагается подумать и письменно ответить на вопрос —Кто Я? 10 раз.

Например:

—Я – человек.

—Я – индивидуальность.

Вопросы для рефлексии: —Трудно ли было ответить на вопрос?, —Почему?.

***Деловая игра “Торг”***

Учащимся предлагается выписать из заполненной таблицы на отдельные карточки по 5 своих положительных (своих самых лучших) и отрицательных (тех, от которых хотели бы избавиться) качеств. После этого учащимся дается инструкция: —Ребята, представьте, что вы попали на торги. Предметом торгов будут служить ваши качества, которые вы выписали на карточки. Ваша задача – обменять как можно больше карточек с качествами. Менять можно как положительные на положительные, так положительные на отрицательные, отрицательные на положительные, отрицательные на

отрицательные. Но помните главное – менять можно только одно на одно качество, то есть в итоге у вас должно остаться также 10 карточек с качествами.

В течение 10-15 минут ребята ходят по классу и обмениваются карточками. После этого им предлагается сесть и поработать с теми карточками, которые оказались у них в результате обмена (разложить их в две стопки, попытаться —примерить на себя новые качества и т.д.).

Вопросы для рефлексии: Трудно ли было осуществлять обмен? Какие качества было труднее менять – положительные или отрицательные? Понравился ли вам тот человек, который получился в результате обмена? Хочет ли кто-нибудь вернуть свои качества обратно.

После обсуждения подводится итог: если человек отдает какое-то свое качество, то в результате меняется он сам. А это не всегда хорошо. Поэтому важно менять не себя, а свое отношение к себе. Важно не только жить со своими качествами, но и научиться использовать их себе во благо.

**Итог занятия. Рефлексия.**

### *Литература*

1. Данилова В.Л. Как стать собой. – М., —Интерпракс, 1994.
2. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М., —Просвещение, 1991.
3. Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника. – М., —Просвещение, 1994.



## Семинар для педагогов

### «Профилактика суицидального риска в образовательном учреждении»

Цель: раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков.

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
но отдельного человека всегда можно»

(Иосиф Бродский)

Ход работы:

Мы выбираем жизнь, они- смерть.

Мы пишем письма, они- предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них...

У них нет будущего.

Кажется, что мы и они — из разных миров.

Но как велика пропасть между нами,  
читающими эти строки,

И теми, кто решился на самоубийство?

Как сильно нужно измениться человеку,

Чтобы сделать этот шаг?

Всего лишь - шаг.

Они не были рождены самоубийцами,

Но умерли с этим клеймом.

Они продолжают умирать.

Очень часто приходится сталкиваться с жалобами родителей и педагогов на «неуправляемость» детей и подростков. Иногда сами педагоги и родители просят проверить, все ли в порядке у ребенка с психикой. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш может разбить чашку или написать в штаны. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть обругают, но зато и увидят, что у них есть ребенок. И как это ни цинично и страшно, иной раз подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из

жизни с мыслью — наконец-то вы обратите на меня внимание.

Некоторые специалисты сообщают о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% подросток пытается привлечь к себе внимание.

За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность. По данным Генеральной прокуратуры России 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых и сверстников, бестактным поведением взрослых, конфликты с одноклассниками, друзьями.

Подростки часто романтизируют образ человека, способного к суицидальному поведению. Они не думают о необратимости факта смерти, психически здоровый, благополучный человек никогда так не поступит.

По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 мл. людей. Среди них:

280 тысяч китайцев

50 тысяч русских

30 тысяч американцев

25 тысяч японцев

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 14-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По абсолютному количеству подростковых суицидов Россия занимает 1 место.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие способы», которые реже приводят к смерти. 60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

Самоубийство - последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин. Послушайте стихотворение, постарайтесь понять, о чем оно.

Она стоит одна на крыше

И сердце очень сильно бьётся

Ей ветер волосы колыхает

А тишина как враг смеётся

Нахлынули воспоминанья

Врезаясь как осколки в душу

Они терзают подсознанье

Остаток жизни этой рушат

Нет смысла думать о вчерашнем

Когда сегодня ВСЁ на грани

Сейчас ничто уже не страшно

Теперь никто не сможет ранить  
Когда стоишь одна на крыше  
И очень сильно сердце бьётся  
Тебя никто уже не слышит  
И пульс пропал, и ночь смеётся...

Информация к размышлению.

1. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55 до 46%.
2. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) этот показатель вырос в 1,5 раза и составил 24,1%.
3. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%.

Настораживает тот факт, что 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

Не зря пословица гласит,  
Что жизнь прожить – не поле перейти:  
Она не мало трудностей таит,  
И место в ней своё найти  
Бывает человеку нелегко.  
Хотя у всех живущих на планете,  
Стремленье к этому так велико,  
Что через множество столетий  
Далеких предков размышленья  
Стучатся к нам в сердца сейчас.  
Их мысли и сомненья  
И нас тревожили не раз.  
Ведь так не просто нам порой,  
Решить, как поступить,  
Чтоб честным быть перед самим собой  
И в трудный час душой не покривить.  
Что выбрать: совесть иль покой,  
Благополучие иль честь,  
Покорность или бой?  
Отвагу или лесть?

Вопрос подобный задавал  
Себе, конечно, каждый  
И на него ответ мучительно искал.  
Как путник, изнывающий от жажды,  
Мечтает к роднику припасть.  
Так человек стремится поскорей  
С души привычки сбросить власть,  
Стать справедливей и мудрей.  
И, наконец, понять,  
Каким же в этом мире быть,  
Чтоб пред соблазнами любимыми устоять,  
И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?

Суицид - акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно.

Факторы суицидального риска: генетические, психолого-психиатрические, социально-средовые.

Формы суицидальной активности:

- суицидальные мысли
- суицидальные поступки
- завершённый суицид

Виды суицидального поведения:

- демонстративно-шантажное
- самоповреждающее
- истинное

Выделяют пять ведущих мотивов суицидального поведения:

1. «Призыв»- цель привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.
2. «Протест»- выразить свой гнев, наказать окружающих, чаще совершаются на фоне межличностного конфликта, попытки носят импульсивный характер.
3. «Избегание»- в ситуации беспомощности, безысходности на фоне крайне травматичной ситуации.
4. «Самонаказание»- суицид совершат под влиянием стыда, вины, ненависти к себе.
5. «Отказ»- в основе лежит стремление умереть.

Причины суицидов среди детей:

- дисгармония в семье
- несформированное понимание смерти
- отсутствие идеологии в обществе
- саморазрушающее поведение
- ранняя половая жизнь, приводящая к разочарованиям
- депрессия

Группа риска:

- незаконченная попытка суицида
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные
- тенденции к самоповреждению
- суициды в семье
- алкоголизм
- употребление ПАВ
- аффективные расстройства
- хронические или смертельные болезни
- семейные проблемы
- сверхкритичные к себе подростки
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают "щадящие" способы, которые реже приводят к смерти. В 90% случаев родители не знают о попытках самоубийства, которые предпринимают их дети. Фактически 35–70% таких детей вообще никому не рассказывают об этом.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она

могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: —Я собираюсь покончить с собой; —Я не могу так дальше жить.

2. Косвенно намекать о своем намерении: —Я больше не буду ни для кого проблемой; —Тебе больше не придется обо мне волноваться.

3. Много шутить на тему самоубийства.

4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:

– в еде — есть слишком мало или слишком много;

– во сне — спать слишком мало или слишком много;

– во внешнем виде — стать неряшливым;

– в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с

одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

– замкнуться от семьи и друзей;

– быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.

4. Предпринимал раньше попытки суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить

ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств решившегося на самоубийство человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, что его беспокоит, в чем проблема. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно не оставлять человека в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Некоторые из самоубийц умирают, молясь,  
чтобы их кто-то нашел, спас до того,  
как наступит конец".

Ди Снайдер

В. Маяковский "Послушайте...".

Послушайте,

Ведь если звезды зажигают,-

Значит это кому-нибудь нужно?

Значит, кто-то хочет, чтобы они были?

Кто-то называет эти плевочки- жемчужиной?

И надрываясь в полуденной пыли,  
Врывается к Богу,  
Боится, что опоздал,  
Плачет, целует ему жилистую руку,  
Просит, чтобы обязательно была звезда,  
Клянется, что не перенесет эту беззвездную муку.

А после, ходит тревожный

И спокойный наружно

И говорит кому-то:

“Тебе теперь ничего не страшно? Да?”

Послушайте!

Ведь если звезды зажигают, -

Значит это кому-нибудь нужно?

Значит это необходимо, чтобы

Каждый вечер над крышами

Загоралась хотя бы одна звезда!

Мы попытались вам, дорогие педагоги, показать, причины суицидов, мотивы суицида и последствия.

Думаем, вы сами задумались над тем, как прекрасен мир, как любят вас окружающие и почему не стоит уходить из жизни.

Рефлексия. Напоследок мы предлагаем вам взять листок и написать на нём 5 причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей (мужа, жены, детей) , почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на этот листик.

Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух, и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас! Любите жизнь!

Любите даже в самые мрачные ее моменты, и эта любовь не только скрасит их, но и, может быть, спасет вам жизнь. Если вы сами будете ценить жизнь, то и сможете помочь ученикам в самых трудных для них ситуациях!

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи:

Нам нужно, чтобы нас любили!

Нам нужно хорошо к себе относиться!

Потребность любви- это:

Потребность быть любимым



Потребность любить

Потребность быть частью чего-то.

Жизнь! Ты прекрасна! Я тебя люблю!

Каждый из нас приходит не напрасно! Воплощай мечту!

Жизнь-возможность, используй ее,

Жизнь- красота, восхищайся ею,

Жизнь- блаженство, вкуси его!

Жизнь- мечта, осуществи ее,

Жизнь- вызов, прими его,

Жизнь- долг, исполни его!

Жизнь- игра, сыграй в нее,

Жизнь- богатство, дорожи им,

Жизнь- любовь, наслаждайся ею!

Жизнь- тайна, изучай ее,

Жизнь- шанс, воспользуйся им,

Жизнь- горе, превозмоги его!

Жизнь- борьба, выдержи ее,

Жизнь- приключение, решишь на него,

Жизнь- трагедия, преодолей ее!

Жизнь- счастье, сотвори его,

Жизнь слишком прекрасна, не губи ее,

Жизнь- это жизнь, борись за нее!

Всем педагогам раздаются памятки-рекомендации психолога.

Использованные источники:

1. Российский статистический ежегодник. М., Роскомстат, 2009 г.
2. Черемискина О.В. Классный час «Мы выбираем жизнь!»
3. Облаков Ю.Н. Что такое суицид и как с ним бороться., 2008 г.

## Памятка учителю по профилактики суицида среди подростков

### ПРИЗНАКИ САМОУБИЙСТВА

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. Бессонница.

### ВОЗМОЖНЫЕ МОТИВЫ

- Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
- Безнадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
- Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
- Попытка сделать больно другому человеку - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
- Способ разрешить проблему - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

## КАК ПОМОЧЬ

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ** - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо»,

«Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и

внимательно слушайте.

**ОБСУЖДАЙТЕ** - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом

- большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или

избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать терапевта за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

**ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** - обобщайте, проводите рефрейминг - «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

**ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР** проблем - признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны - узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.