

Утверждаю

Директор школы:

_____/Е.В.Тарабанова/

01.09.2022 г

**План работы по профилактике суицидального
поведения среди несовершеннолетних
на 2022-2023 учебный год**

| № п/п | Мероприятия | Сроки |
|----------|---|-----------------------------|
| 1. | Составление базы данных по социально-неблагополучным семьям. | Сентябрь |
| 2. | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. | В течение года |
| 3. | Обеспечение информационной безопасности: - лекторий для детей и родителей «Безопасный интернет: что это такое?» - тестирование детей и родителей «Определение компьютерной зависимости». | Ноябрь Апрель |
| 4. | Проведение тематических классных и общешкольных родительских собраний: - Как научиться быть ответственным за свои поступки. - Как научить ребенка заботиться о своей безопасности. - Вред социальных сетей. | Октябрь Ноябрь Январь |
| 5. | Тестирование родителей «Родительские отношения». - Профилактика зависимостей. - Культурные ценности семьи и их значение для ребенка. - Стрессы семьи и их влияние на подростка | В течение года |

| | | |
|-----|--|---------------------------------|
| 6. | <p>Проведение мероприятий с учащимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Единый классный час «Жизнь как высочайшая ценность»</i> - <i>Классный час «Насилие и закон»</i> - <i>Беседы «Умеешь ли ты решать свои проблемы?»</i> - <i>Анкета «Как ты проводишь свое свободное время», «Твои интересы».</i> - <i>Практикум «Как избежать беды? Случаи суицида»</i> - <i>Творческая акция (конкурсы рисунков, стихотворений) «Как прекрасен этот мир».</i> | В течение года |
| 7. | Проведение Международного дня детского телефона доверия. | 17 мая |
| 8. | Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и района. | По плану спортивных мероприятий |
| 9. | <p>Оформление публикаций по профилактике жестокого обращения с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>памятки для родителей</i> - <i>презентации</i> - <i>размещение на сайте школы</i> | В течение года |
| 10. | Сотрудничество с межведомственными организациями. | Постоянно |

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно оказывайте содействие в преодолении препятствий.
4. Одобрите и поддерживайте словом и делом любые стоящие положительные начинания молодёжи.
5. Не применяйте физические наказания ни при каких условиях.
6. Любите своих детей вне зависимости от возраста, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.
8. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" – гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле – и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Примерные вопросы для оценки риска суицида

1. Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?
2. Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникало ли желание умереть?
3. Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
4. Пытался ли ты убить себя? Как ты это делали?
5. Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
6. Что произошло с тобой после этого?
7. Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?
8. Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
9. Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?
10. Есть ли у тебя план? Какой?
11. Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения?

Для того чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время.

Риск суицида возрастает, если:

- 1) это не первая попытка;
- 2) подросток выдвигает серьезные мысли по этому поводу;
- 3) действия спланированы и/или есть намерения по их осуществлению.

Помните, чем подробнее и конкретнее план, тем выше риск. Подросткам свойственна импульсивность. Но они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке плана.

Следующие вопросы помогут вам определить эмоциональное состояние человека на другом конце провода – что чувствует подросток. Чем сильнее чувство безнадежности, тем выше риск.

12. Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?

13. Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?

14. Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло?

Важно узнать, есть ли у подростка модель суицидального поведения. Риск возрастает если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способа прекращения терзаний и страданий.

Вы можете уточнить:

15. Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?

16. Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

Круглый стол для подростков «Хочу Жить!» (Профилактика суицидального поведения)

Цели и задачи:

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни, профилактика подросткового суицида, сокращение его случаев.
- ✓ Формировать позитивные отношения к жизни, дать советы подросткам.
- ✓ Выделить основные социологические понятия и подходы к проблеме суицида

Вопросы для рассмотрения:

1. Основные социологические понятия и подходы к проблеме суицида
2. Статистические данные.
3. Причины суицидального поведения у подростков
4. Меры для профилактики суицидального поведения.

Методы: беседа, диалог, рассказ, общественное мнение, пример.

Форма: групповая.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей - неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Сегодня в процессе общения мы поговорим о нашей с вами жизни, наших способностях и возможностях, выборе, который нам приходится делать в жизни.

В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода конфликты. Но причиной является как правило неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют ситуации в учебном заведении, поскольку учебное заведение — это место, где обучающийся проводит значительную часть своего времени.

Мозговой штурм.

Какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни, людей вашего возраста? Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (*Ответы записывает ведущий на листе бумаги*).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (*Вопрос для самоанализа*).

Распределение всех названных способов на *конструктивные* и *неконструктивные*.

Последствия неконструктивных способов (*употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид*): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ — это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

Тренинг разрешения проблемной ситуации

Проблема (Нет взаимопонимания в группе со сверстниками)

Работа идет в группе, команда должна за 3 минуты придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации на жизнь человека. Команда показывает сценку.

Рассмотрение путей решения проблем с разных позиций:

Пассивная позиция: «Меня заставили; так получилось; все пошли, и я пошел; он сказал, и я сделал; меня все достали».

Активная позиция, принятие ответственности по отношению к проблеме способствуют ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась?».

Алгоритм разрешения проблемы (на данном примере):

- Ориентация в проблеме.
- Точное знание того, что проблема возникла.
- Понимание, что проблемы в жизни — нормальное неизбежное явление.
- Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы.
- Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение.
- Определение и формулирование проблемы.
- Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную.
- Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей.
- Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода.

- Формулирование различных вариантов решения проблемы — важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы).

- Принятие решения — анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным — долговременным, направленным на себя — направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий.

- Выполнение решения и проверка — изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

Одной из причин, как причина приводящую к суициду, является недопонимание между взрослыми и подростками, между подростками, сплетни.

Ведущий:

Я предлагаю выполнить упражнение, которое называется «Передача информации».

Упражнение «Передача информации».

Подростки объединяются в 2 группы. Члены первой группы выполняют роль телефонистов, которые передают важное сообщение, члены другой — эксперты. Телефонисты выходят за двери, им зачитывают сообщение. Потом они по очереди заходят в Актовый зал и говорят свою версию сообщения. Эксперты оценивают, насколько точно каждый передает содержание информации. После этого группы могут поменяться ролями (Ведущий готовит новое сообщение).

Текст:

Утром из докладной записки директор школы узнал, что вчера пятеро подростков пропустили урок физкультуры у молодого учителя, протестуя против оскорбления их товарища преподавателем истории, с которым у преподавателя физкультуры сложились дружеские отношения.

Ведущий: проводит *обсуждение*

Вопросы для обсуждения:

Тяжело ли было передавать информацию?

- Была ли информация передана точно?
- Что мешало передавать информацию достоверно?

Почему информация искажалась?

- Какие факты влияли на процесс передачи информации?
- Чувствовали ли вы ответственность за достоверность информации, передаваемой вами?

- К чему может привести такая ситуация в реальной жизни?

Ведущий:

А, сейчас учимся повышать самооценку, и получению возможности позитивной обратной связи от сверстников. Выполняем

Упражнение «Похвались соседом».

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Подростки по кругу говорят о своем соседе справа всё самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

Ведущий:

Продолжим развивать навыки взаимодействия и формировать адаптивное отношение к жизни, повысим стрессоустойчивость.

Упражнение «Способы улучшения настроения»

Участники объединяются в несколько пар

Задание:

Перечислить как можно больше способов улучшения настроения. (Рисование, танцы, пение, музыка, хобби, прогулка, разговор с другом ит. п)

После выполнения задания каждая группа презентует свою работу.

Обсуждение.

Каким из перечисленных методов вы пользуетесь?

Какие помогают лучше?

Ведущий:

Я буду считать, что сегодняшнее занятие прошло успешно, если вы запомните для себя одну-единственную вещь: Человек - очень сильное существо! Мы с вами способны преодолеть все жизненные невзгоды, которые на нас свалятся! Главное - пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше! У вас есть внутренние силы, а еще есть люди, которые готовы нам помочь. Ищите! Боритесь! И удачи вам!