



АДМИНИСТРАЦИЯ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 372 Московского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 372 Московского района Санкт-Петербурга)
Витебский пр., д.73, корп.2, Санкт-Петербург, 196233

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы №372 Московского района
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа №372
_____ Т.В. Таланова
Приказ № 139-од от 30.08.2024

ПРОГРАММА

«Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних»
ГБОУ школы № 372 Московского района Санкт-Петербурга
на 2024-2025 учебный год

Санкт-Петербург

2024 год

Пояснительная записка

Суицид. Это слово пугает не только родителей и педагогов, но и многих школьных психологов. Это понятно, мало кто из них получал достаточную подготовку для работы с этой проблемой нашего времени. Но жизнь складывается так, что знания о подростковом суициде и его профилактике сегодня должны быть актуализированы. Школьный психолог не только должен все знать об этом, одной из его задач становится профилактика суицида среди детей и подростков, а это работа и с учителями, и с родителями, и непосредственно с подростками.

Частота суицидальных действий среди молодёжи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14–24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% подросток пытается привлечь к себе внимание.

По данным государственной статистики, количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14 157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведённый Генеральной прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, чёрствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодёжи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство с целью обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, из-за стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Цель: профилактика суицидов и суицидальных попыток среди несовершеннолетних.

Задачи:

1. создание системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп;
2. изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающихся, с последующим выявлением детей, нуждающихся в незамедлительной помощи;
3. повышение компетентности родителей и педагогов в области профилактики суицидального поведения;
4. сопровождающая деятельность детей группы риска и их семей.

Категории участников: педагогический коллектив; обучающиеся; родители/законные представители обучающихся.

Сроки проведения:

• диагностика проходит в соответствии с «План профилактики правонарушений и безнадзорности несовершеннолетних в ГБОУ школе №372 Московского района Санкт-Петербурга» [Приложение 1].

• проведение программы «Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних», начинается после появления выборки при первичной диагностике или выборочной диагностике в течение года. Также при фиксации попытки суицида подростка либо при прямом обращении ребёнка/членов семьи.

Основные направления деятельности.

1. Общая профилактика.

2. Выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей (группы риска) с целью предупреждения самоубийств.
3. Работа с детьми и молодёжью, нуждающимися в срочной психозмоциональной поддержке.
4. Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев аутоагрессивного и аутодеструктивного поведения, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Ожидаемый результат.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде. Также позволит продуманно планировать готовность действовать в острых кризисных ситуациях, периодах преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения.

Нормативно-правовые акты

Международные акты:

1.«Конвенция о правах ребёнка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).

Федеральное законодательство:

1. Конституция РФ ст. 20.
2. Гражданский кодекс РФ.
3. Семейный кодекс РФ.
4. Уголовный кодекс РФ.
5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
6. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» ст. 14.
7. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
8. Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.ст.34, 41-48).
9. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
10. Закон РФ от 02.07.1992 N 3185-1 «О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при её оказании».
11. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
12. Федеральный закон от 27.07.2006 N 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».
13. Федеральный закон от 31.05.2001 N 73-ФЗ «О государственной судебно-экспертной деятельности в Российской Федерации».
14. Постановление Правительства РФ от 06.05.2006 N 272 «О Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав».
15. Постановление Правительства РФ от 06.11.2013 N 995 «Об утверждении Примерного положения о комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав».
16. Постановление Минтруда РФ от 19.07.2000 N 53 (ред. от 24.11.2008) «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр психолого-педагогической помощи населению».
17. Постановление Минтруда РФ от 19.07.2000 N 54 (ред. от 24.11.2008) «Об утверждении Методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр экстренной психологической помощи по телефону».
18. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. N 1101 «О единой автоматизированной информационной системе «Единый реестр доменных имён,

указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

19. Указ Президента РФ от 01.09.2009 N 986 «Об Уполномоченном при Президенте Российской Федерации по правам ребёнка».

20. Указ Президента РФ от 13.04.2011 N 444 «О дополнительных мерах по обеспечению прав и защиты интересов несовершеннолетних граждан Российской Федерации».

21. Указ Президента РФ от 01.06.2012 N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы».

22. Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. N 1351 Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.

23. Приказ Минтруда России от 24.07.2015 N 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

24. Приказ Минтруда России от 18.11.2013 N 682н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере».

25. Письмо Минобрнауки РФ от 10.03.2009 N 06-224 «Об организации в субъектах Российской Федерации работы по профилактике жестокого обращения с детьми (вместе с «Рекомендациями об организации в субъектах Российской Федерации работы по профилактике жестокого обращения с детьми»)».

26. «Методические рекомендации «Профилактика жестокого обращения с детьми и насилия в семье» (N 18)» (утв. председателем Комитета здравоохранения г. Москвы 15.10.1999).

27. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 21 августа 2002 г. №273/171 «Об утверждении рекомендаций по взаимодействию органов управления и учреждений здравоохранения и органов управления и учреждений социальной защиты населения по вопросам выявления семей, находящихся в социально опасном положении».

28. Приказ МВД России № 1166 (от 31 декабря 2012 года) «Вопросы организации деятельности участковых уполномоченных полиции».

29. Приказ МВД России от 15.10.2013 N 845 «Об утверждении Инструкции по организации деятельности подразделений по делам несовершеннолетних органов внутренних дел Российской Федерации».

30. Приказ Минздрава РФ от 06.05.1998 N 148 «О специализированной помощи лицам с кризисными состояниями и суицидальным поведением».

31. Приказ Министерства образования и науки РФ № 2537 (от 26 октября 2011 года) «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 – 2015 годы».

32. Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 г. N 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

33. Информационное письмо Минобрнауки России от 29.05.2003 г. N 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков».

34. Письмо Рособнадзора от 20.09.2004 г. N 01-130/07-01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

35. Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 N 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».

36. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2013 N ВК-843/07 «О направлении методических рекомендаций по организации обучения» (вместе с «Рекомендациями по организации обучения педагогических работников, работающих с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, а также родителей (законных представителей) детей по вопросам профилактики суицидального поведения обучающихся, употребления

психоактивных веществ, распространения вич-инфекции и жестокого обращения с детьми», утв. Минобрнауки России 18.11.2013 N ВК-53/07ВН).

37. Письмо Минобрнауки России от 28.04.2014 N ДЛ-115/03 «О направлении методических материалов для обеспечения информационной безопасности детей при использовании ресурсов сети Интернет».

38. Письмо Минобрнауки России от 18.01.2016 N 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

39. Письмо Минпросвещения России от 30.10.2020 N 07-6586 «О направлении информации» (вместе с «Рекомендациями по проведению в образовательных организациях субъектов Российской Федерации мероприятий для родителей (законных представителей) по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних с освещением вопросов, касающихся психологических особенностей развития детей и подростков, факторов поведения, необходимости своевременного обращения к психологам и психиатрам в случаях неадекватного или резко изменившегося поведения несовершеннолетнего»).

40. Распоряжение Правительства РФ от 18.09.2019 N 2098-р «Об утверждении комплекса мер до 2020 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».

41. Письмо Минкомсвязи России от 10.04.2020 N ЛБ-С-088-8929 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями для общеобразовательных организаций по обеспечению комплексной безопасности»).

Уровни и мероприятия профилактики аутоагрессивного, суицидального поведения обучающихся.

Первый уровень – общая профилактика.

Цель: повышение групповой сплочённости в школе.

Мероприятия. Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества. Обучающиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

1. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого обучающегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

2. Создание системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы по профилактике суицидального поведения обучающихся).

3. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов ребёнка.

4. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

5. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Второй уровень – первичная профилактика.

Цель: выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия:

1. Диагностика суицидального поведения.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите;
- работа с семьёй ребёнка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние;
- оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребёнка, снятие стрессового состояния.

2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем-разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования;
- работа с семьёй ребёнка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

3. Классные часы, круглые столы, стендовая информация.

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

- изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями;

- повышение осведомлённости персонала, родителей и обучающихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации. С педагогами проводится психологическое просвещение в вопросах неадаптивного поведения детей и подростков, в том числе суицидального, даётся информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков. Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения. С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид — это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении обучающегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства

Задачи педагога-психолога на данном этапе:

Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения обучающихся) в общий план действий. Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении обучающегося группы риска, при угрозе обучающегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

Третий уровень – вторичная профилактика.

Цель: Предотвращение самоубийства.

Мероприятия:

1. Оценка риска самоубийства. Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (обучающийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи педагога-психолога на данном этапе: Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с обучающимся, который грозит поконтчить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага. Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья, запрос помощи. Оповещение родителей.

Задачи педагога-психолога на данном этапе. Педагог-психолог обязан проинформировать администрацию о выявлении обучающихся группы повышенного риска и группы риска. Проинформировать родителей о наличии у их ребёнка выявленного риска суицидального поведения. Проинформировать учреждения психического здоровья, запрос помощи, врача-специалиста медицинского центра; подключить специалистов учреждений социальной защиты.

Четвёртый уровень – третичная профилактика.

Цель: Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия:

1. Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

Задачи педагога-психолога на данном этапе: оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

2. Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем

На данном этапе должны быть подключены к работе медицинские психологи, психотерапевты.

Приложение:

1. Сноска из «Плана профилактики правонарушений и безнадзорности несовершеннолетних в ГБОУ школе №643 Московского района Санкт-Петербурга».

2. Перечень методик, позволяющих диагностировать отклоняющееся состояние обучающихся.

3. Занятие по профилактике суицидальных попыток среди обучающихся подросткового возраста.

4. Высшая мера (родительское собрание по профилактике суицида среди подростков).

5. Семинар для педагогов «Профилактика суицидального риска в образовательном учреждении».

6. Памятка учителю по профилактике суицида среди подростков.

Перечень методик, позволяющих диагностировать отклоняющееся состояние обучающегося в процессе реализации мероприятий по предотвращению суицидального поведения.

№ п/п	Психологическая методика	Исследуемые параметры	Исполнитель	Отметка о выполнении
1	«Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению»	Семь шкал, отражающих эмоциональное состояние обучающегося	Педагог-психолог	
2	Психолого-педагогическая экспресс-диагностика	Ранее выявление признаков и проявлений социально-педагогической запущенности обучающегося	Классный руководитель; педагог-психолог	
3	«Методика выявления причин отклонений в поведении и развитии подростка»	Результаты обследования личности обучающегося в карту обследования	Педагог-психолог; социальный педагог	
4	Анкетирования по определению актуальности профилактики употребления табака, алкоголя, наркотических веществ	Имеет два блока, диагностирующий и аналитический	Педагог-психолог; классный руководитель	
5	Опросник «Самооценка психических состояний личности» (по Г. Айзенку)	Уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности обучающегося	Педагог-психолог	
6	Опросник «Склонность к отклоняющемуся поведению» (СОП)	Уровень возможного наличия аддиктивных качеств	Педагог-психолог	
7	Анкета Наблюдения	16 шкал, содержащих опорные блоки характеризующие обучающегося	Классный руководитель	
8	«Фрейбурская анкета»	Диагностика уверенности в себе	Педагог-психолог	
9	Опросник Шмишека	Определение типа акцентуации личности	Педагог-психолог	

10	«Тест склонности к риску» (по К. Левитину)	Личностный опросник, используемый для получения дополнительных данных о личностных особенностях обучающегося	Педагог-психолог; социальный педагог	
11	Многофакторный личностный опросник (Р. Кэттела)	Стандартный вариант	Педагог-психолог	
12	«Методика Рене-Жиля»	Матрицы для исследования межличностной сферы обучающегося и его социальной приспособленности	Педагог-психолог	
13	«Социометрическая матрица» (Дж. Морено)	Изучение эмоциональных связей в малой группе	Педагог-психолог	
14	Работа службы школьной медиации	Формирование благополучного, гуманного и безопасного пространства для полноценного развития и социализации детей и подростков.	Педагог-психолог	

Занятие по профилактике суицидальных попыток среди обучающихся 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 ждут 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 чём 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». И так, 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.

Обучающимся 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».

Обучающимся 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 обучающимся 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 подводятся итоги: если человек отдаёт какое-то своё 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.

Высшая мера (родительское собрание по профилактике суицида среди подростков).

Цели и задачи мероприятия:

- формировать у подростков нравственные ценности здоровья, здорового образа жизни;
- ликвидировать безграмотность подростков и родителей в вопросах сохранения здоровья;
- пропагандировать среди подростков и родителей нравственные устои семьи, общества;
- раскрыть проблемы возникновения суицида среди детей;
- инициировать у подростков поиск возможностей адекватной реакции на асоциальные явления в семье, обществе.

Оборудование:

1. Кодоскоп (на плёнках информация о суицидах, статистические данные о суицидах).
2. Магнитофон. Песня —Родительский дом». Бетховен —Лунная соната».
3. Тематические плакаты.

Литература:

1. А. Лиханов «Высшая мера» повесть.
2. Ч. Айтматов «Белый пароход» повесть.

Ход родительского собрания:

1. Вступительное слово ведущего (учителя).
2. Выступление врача-психиатра.
3. Информация к размышлению – медстатист.
4. Выступление социального педагога.
5. Выступления обучающихся 11 классов. (Чтение отрывков из литературных произведений).
6. Заключительное слово ведущего.

Ведущий. Уважаемые гости! Уважаемые юноши и девушки, сегодня мы собрались в этом зале, для того, чтобы обсудить очень важную тему, это суицид среди подростков. На этот серьёзный разговор мы пригласили специалистов: это врач-психиатр, медстатист, социальный педагог, а помогать вести этот трудный разговор будут обучающиеся 11 класса и я –классный руководитель 11 класса – ведущая.

Лев Толстой утверждал, что в раннюю пору жизни человек вбирает в свой разум и своё сердце столько впечатлений, столько важных нравственных истин, сколько не вбирает за все остальные годы, поэтому так важна эта изначальная пора бытия человеческого без фальши. Уроки порядочности, бескорыстия, бесстрашия щедро дарят взрослые: родители, бабушки, учителя. Мы взрослые должны пробуждать духовность, способность преодолевать тяготы жизни, учить преодолевать трудности.

Мир старших и мир молодых, как и в реальной жизни нерасторжим. Подросткам не терпится стать взрослыми, но конечно, не о морщинках и сединах грезят они, а мечтают вложить свои силы в настоящие дела, т.е. включиться в сложные жизненные события, которыми живут матери и отцы. Капитанами кораблей юности являемся мы – взрослые, а это значит, от нас зависит, сядет ли иной из этих кораблей на мель, или отправятся они в большое плавание – по курсу доброты и сердечности, мужества и великодушия, готовности

к подвигам и борьбе за свои убеждения, к защите того, кто нуждается в этой защите. Своим примером мы должны с ранней поры убеждать, что добро остаётся от добрых, чтоб жить нетленно в бьющихся сердцах: а зло и подлость, не найдя опоры, навеки сгинут и сотрутся в прах! Не забывайте об этом! Далее ученик читает стихи поэтессы Зайнаб Бишевой — «Завет отца».

Завет отца.

Лишь истинным мужчинам по плечу.
Жизнь коротка. За благами и славой
Не рвись, мой сын. Беги от суеты.
Не пей хвалу из чаши, где отравы,
Без дрожи в сердце брань приемли ты.
В работе утверждай себя. Старайся
Творить добро, как будто этот день –
Последний день твой... Пусть оно украсит
Судьбу твою – добром её одень!
Люби родную землю. Пламя жизни
Она в тебя вдохнула – не забудь!
Земля родная – мать тебе, Отчизна,
Жизнь за неё отдать готовым будь.
«Чем быть султаном на чужбине, лучше
Простым быть смертным на земле родной».
Так говорили предки... В зной и стужу
Земля родная – верный светоч твой.
Не обижай младенцев. С уваженьем
К родителям и старшим относись.
Ты матери обязан и рождением,
И тем, что право получил на жизнь.

В ничьё чужое не входи обличье,
Не мысли, не живи чужим умом,
Со слов других не щечечи по – птичьи,
Самим собою будь всегда во всём.
Пред сильным шапку не ломай, готовый
В бессилии колени преклонить
И слабый пусть не вызывает повод
Тебе своё всесилие явить.
Злословье, козни, сплетни и наветы –
Удел порочных... Будь от них далёк.
Когда душа насквозь лучится светом,
Тебя оценят люди – будет срок.
Не всё это золото, что блестит. Не может
Звезда любая путеводной быть.
Чем тяжелей победа, тем дороже.
Чем глубже жемчуг, тем трудней добыть.
Не возносись. Но голову высоко
Держи в минуты счастья и беды.
И коль паришь – парт, как гордый сокол,
А упадёшь – сумей подняться ты!

Ведущий. Спасибо! Приглашаем к разговору врача-психиатра.

Врач-психиатр. Мы взрослые особо заботливо должны относиться к весенней поре человечества, которая называется детством.

Именно в этой поре мы закладываем фундамент мировоззрения, характер, жизненные устремления. Проблема детей и подростков не только в общении друг с другом, но и в общении с окружающей их жизнью. Исследования учёных доказывают, что существует зависимость между частотой самоубийств и такими факторами, как степень индустриализации, нарушение жизненных стереотипов, ослабление роли традиционных социальных институтов, регламентирующих взаимоотношения между поколениями и отдельными лицами.

Одной из социальных причин суицида у детей - это школьная дезадаптация. Речь идёт о стойкой неуспеваемости и нарушениях поведения вследствие несоответствия психологических и физиологических возможностей значительной части детей требованиям школьного обучения. Причинами являются нарушения психического развития, наличие соматической патологии социально-педагогическая запущенность и другие факторы. Сегодня я здесь не один присутствует мой коллега – медстатист. Я передаю ему слово.

Информация к размышлению.

(Данные медстатиста проецируются на экран кодоскопом под звуки хронометра.)

1. По данным РФ за последние 10 лет число самоубийств увеличилось в 1,8 раз.
2. 20% суицидных попыток совершают дети и подростки.
3. 18,5% самоубийств приходится на детей в возрасте 10-14 лет.
4. 36% суицидальных попыток отмечается у девушек 15-17 лет.

(Далее звучит музыка Бетховена — «Лунная Соната», ученик читает легенду о Данко).

Ведущий: Уважаемые ребята! Счастлив тот, у кого, есть свой Данко, который? жертвуя своим сердцем и жизнью? указывает путь в дремучем лесу жизни, ведёт нас по жизни - это наши родители! Семья — это значит меня 7! Почему эта ячейка общества – семья у всех разная. Кому-то она даёт душевное тепло, материальное благополучие, а кого-то делает сиротой.

Воспитывает юного человека вся сумма слагаемых жизни – школа, двор, книги, телевидение, но большую часть времени ребёнок проводит в семье. Отношения, возникающие там, во многом определяют его настроение, взгляды, будущую судьбу. Хорошо, когда царят взаимное уважение, искренность между детьми и взрослыми. Что может прекрасней родного дома, дома где тебя всегда ждут, дома где тебя любят и понимают.

Музыкальная пауза. (Звучит песня —Родительский дом»).

Далее слово предоставляется социальному педагогу.

Социальный педагог: Семейные обстоятельства. Каковы они у нас? у вас? Обстоятельства разные, непростые. Статистика наших дней неумолимо доказывает количество распада семей, рост алкоголизма, наркомании среди родителей и детей. Всё чаще волнует нас взрослых проблема сиротства не столько физического, сколько духовного. При живых родителях, порой при полном, даже избыточном материальном благополучии человек остаётся сиротой, одиноким, беспомощным!

Беда для юной души, если нет душевной теплоты, домашнего очага, А ещё страшней жить под семейной крышей и не ощущать внутренней близости самых родных, незаменимых, единственных на свете людей: матери и отца. К сожалению, в последние годы наше общество отмечает, что наступает кризис семьи. Воспитательный потенциал семьи снизился. Социальный состав суицидов в России представлен следующим образом: каждый третий суицидент воспитывался в неполной семье (в подавляющем большинстве с матерью). До 50% их были из неблагополучных семей (алкоголизм, криминальное прошлое родителей). В последнее время отмечается рост суицидентов, в которых не работают один либо оба родителя. Очень тревожная информация по этому поводу в нашей стране.

Информация к размышлению.

1. Наиболее частой причиной попытки самоубийств - 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%.
4. Настораживает тот факт, что 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

Ведущий. Как бы не жил человек, чтобы он не делал, взрослым надо всегда помнить, что на его жизнь смотрят глаза ребёнка, человек продолжающий нас. Совесть или её отсутствие, это мерило нравственности. Речь идёт о душе или бездушие – важна нравственная цель семьи. В нашем обществе есть статистика образования семьи, её разводов, но можно ли подсчитать распад человеческих отношений, число опустошённых детских душ при разводах? А ведь внутреннее отчуждение и эгоизм опасней формального разрыва. У нас в России число распавшихся семей, значительно превышает число образовавшихся семей. В последние годы стало модным образовывать гражданские браки, а это означает что никто из двоих не будут нести ответственность за ребёнка.

В зале гаснут огни, 2 ученика читают по ролям, отрывок из произведения Ч. Айтматова “Белый пароход”.

1 ученик. У него было две сказки. Одна своя, о которой никто не знал, другая та, которую рассказывал дед. Потом не осталось ни одной. Об этом речь! В тот год ему исполнилось семь лет, шёл восьмой.

2 ученик. Так начинается повесть Ч. Айтматова «После сказки» или Белый пароход. Герой этой повести семилетний мальчик был брошен разведёнными родителями. Его

детская мечта была проста – увидеть отца, который по слухам был матросом на пароходе. В минуты отчаяния и тоски, он приходил на берег реки долго мечтал, как он превращается в рыбу и доплывает до отца.

1 ученик. Маленький человек не мог перенести предательства близкого единственного человека – деда Мамута однажды возле угасшего очага мальчик наткнулся на смертельно пьяного деда. Старик лежал весь в пыли и грязи, рядом с вырубленными рогами Рогатой матери оленихи. Обрубок головы грызла собака. Больше никого не было. Не было и той сказки деда, которую любил мальчик!

2 ученик. Он заставил деда перевернуться на бок и вздрогнул, когда к нему повернулось лицо пьяного старика, запятнанное грязью и пылью, и почудилось мальчику в ту минуту, голова белой, зарубленной давеча топором. Мальчик отпрянул в страхе и, отступая от деда, проговорил – «Я сделаюсь рыбой. Ты слышишь, Ата, я уплыву! А когда придёт отец, скажи ему, что я сделался рыбой».

1 ученик. Старик не отвечал. Мальчик побрёл дальше, спустился к реке и ступил прямо в воду. Никто ещё не знал, что мальчик уплыл рыбой по реке. На дворе раздавались пьяные песни!

Пауза.

Ведущий. Причиной трагической кончины жизни этого мальчика эгоизм родителей, их бездушие, безответственность за судьбу ребёнка. Только родители могут и должны учить своих детей преодолевать трудности, жизни, учить мужеству, отваге, душевности закалке. А это можно сделать когда сам живёшь правильно и посвящаешь свою жизнь ребёнку.

Сталь человеческих характеров закаляется в преодолении трудностей, ведь жизнь-это и есть борьба добра и зла. Судьба Овода, Павки Корчагина, героев —Молодой гвардии» трагична. Но их смерть есть победа духа, их дела! Они пример стойкости духа.

Нравственные поступки взрослых формируют лучшие качества личности ребенка, а безнравственное поведение, безнравственные поступки взрослых калечат души молодых, порождают жестокость, цинизм, обман, алкоголизм, т.е. создаёт тупиковую ситуацию для детей.

Все безнравственное от взрослых тяжелым грузом ложится на хрустальную душу ребенка! Выдержит ли его душа такую тяжесть? Не сломается ли он? Задаём себе вопрос и каждому кто слышит нас.

На экране:

“Как можно познать себя?

- Только путем действия, но никогда путем созерцания.

Попытайся выполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть!

- Но что такое долг?

Это требование дня! (Гете).

Музыкальная пауза.

Из темноты по ролям звучит монолог из произведения А.Лиханова «Высшая мера».

1 ученик. Он погиб, врезавшись в тяжелый, груженный песком грузовик. За рулем машины сидел пожилой человек! Увидев красный мотоцикл, он сумел остановиться. Там было круговое движение – вокруг клумбы на перекрестке, мотоциклу следовало бы уступить дорогу, но он не уступал, а самосвал, видя ошибку мальчика, смог остановиться. И тогда мотоциклист помчался к нему на встречу! - прямо в лоб... Так Игорь рассчитался с жизнью!

2 ученик. Игорь - это внук Софьи Михайловны. Она воспитала сына и дочь инвалида оставшиеся от сестры! Этот секрет она, хранила всю свою жизнь! Личная жизнь сына не сложилась! А между неурядицами остался внук Игорь который испытывал все тяготы душевного сиротства. Бабушка видела в нем маленького, беспомощного, одинокого человека, но помочь не позволяли обстоятельства. Она помнит с какой тоской, отчаянием однажды он сказал «Ба! не уезжай», но остаться она не могла – обстоятельства. Родители

развелись, жили в новых семьях. Игорь был одинок среди этих обстоятельств, он не нашёл себе места среди обстоятельств.

1 ученик. Несправедливо когда умирают люди моложе тебя! Ужасно, когда прежде тебя уходят твои дети! Немыслимо, если погиб твой внук, мальчик!

2 ученик. Зачем такая несправедливость? Все смешалось! Я забыла кто я! А дети! Много детей! Кто они!

1 ученик. Кладбище, желтая глина! Тишине мешают слова!

2 ученик. Где Игорь? Игорь где!? Кругом маски! Маски!

1 ученик. А где лица!

2 ученик. Ну вот! Вы пришли к чему стремились! Как эхо повторяю! Вы пришли к чему стремились! Больше не стоит стараться, суетится! Еще одно вертится во мне, но я долго не могу правильно выразить мысль Наконец говорю! - Когда человек не нужен близким, он умирает! - Все равно старик или мальчик! Повторяю отупело: Когда человек никому не нужен, он умирает! Еще думаю про судный день; про высшую меру.

1 ученик. Жизнь вам судья, она и рассудит. Рано или поздно, а назначит судный день.

Пауза.

Продолжает социальный педагог: Отчуждение родителей от детей, собственный эгоизм, культ материальных ценностей – вот причина гибели души ребёнка! Можно ли добиться счастья, думая только о себе? Нет! Отвечаем мы, у кого есть дети! За всё надо платить. За свой эгоизм, бездушие, за жестокость, за все свои поступки человек получит расплату. Каким он станет, никто не знает. Может, отвернётся собственный сын, скажет, нет у меня родителей, может, когда вам сирота да одиноко на свете станет, поступит так же как вы с ним....

Врач. В завершении нашего серьёзного разговора мне хочется обобщить то, о чём мы сегодня говорили с точки зрения медицины. Во-первых, проблема суицида среди детей и подростков является одной из актуальных социальных проблем, но нельзя не отметить, что в основе совершения таких поступков лежат пограничные нарушения психического здоровья. Отсюда следует, что нам взрослым, врачам, педагогам необходимо особо обратить внимание на проблему ликвидации безграмотности родителей в вопросах охраны здоровья детей, и пропагандировать здоровый образ жизни взрослых и детей, основанные на нравственно-этических нормах поведения в семье и обществе. Необходимо искоренить стрессовую педагогическую тактику родителей, учителей! И конечно, пересмотреть вопрос школьного врачебного контроля над здоровьем подростков!

Ведущий: Старик! Я слышал много раз, Что ты меня от смерти спас - Зачем! Угрюм и одинок, Грозой оторванный листок, Я вырос в сумрачных стенах, Душой дитя, судьбой монах, Я никому не мог сказать Священных слов «отец» и «мать» Конечно, ты хотел, старик, Чтоб я в обители отвык От этих сладостных имён – Напрасно – звук их был рождён Со мной. Я видел у других Отчизну, дом, друзей, родных, А у себя не находил, не только Милых душ – могил! Действительно, когда человек рождается, он уже имеет в себе святые слова отец и мать! И если гроза нашей жизни отрывает лист от дерева, т.е. от родителей, то листик погибает! А если погибнут много листиков на растении, то оно гибнет само! Давайте же поливать будем растение добром, чуткостью, вниманием, порядочностью. Тогда всё у вас будет хорошо! Спасибо. До встречи!

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 колышет
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 любыми 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, недавно 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!

Памятка учителю по профилактике 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 вышперечисленные 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.

- Выслушайте - «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.