**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БРЯНСКОЙ ГОРОДСКОЙ АДМИНИСТРАЦИИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 56 г. Брянска»**

**Рассмотрена и принята Утверждаю:**

**на заседании педсовета Директор МБОУ «СОШ № 56»**

**МБОУ «СОШ № 56»**

**протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Изотов И.В.**

**от « \_\_\_» 08.2022 г. Приказ № от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2022 г.**

**ПРОГРАММА**

**по профилактике суицидальных проявлений среди несовершеннолетних**

**«Я выбираю жизнь»**

**СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ**

**на 2022-2024 учебный год**

**Помни, жизнь есть дар,**

**Великий дар,**

**И тот, кто ее не ценит,**

**Этого дара не заслуживает.**

**Леонардо Да Винчи.**

**Брянск 2022**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | **ПРОГРАММА**  **по профилактике суицидальных проявлений**  **среди несовершеннолетних**  **«Я выбираю жизнь»**  **СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ** |
| Период реализации программы | 2022-2024 учебные года |
| Цель программы | Формирование у школьников позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом. |
| Основные задачи программы | 1. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния. 2. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении. 3. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы 4. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка. 5. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме. 6. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей. 7. Пропаганда здорового образа жизни. |
| Ожидаемые результаты | * увеличение количества детей, охваченных разными видами деятельности во внеурочное и каникулярное время. * снижение количества несовершеннолетних, не посещающих или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия в общеобразовательных организациях. * снижение количества случаев вовлечения несовершеннолетних в совершение преступлений и антиобщественных действий. * использование в общеобразовательных организациях комплексных индивидуальных программ сопровождения детей и семей, находящихся в социально опасном положении |

**Пояснительная записка.**

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в МБОУ СОШ №56 г.Брянска.

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, то есть, представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены. По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей.

Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Анализ данных показывает, что основными причинами суицидального поведения детей являются:

* сложные взаимоотношения и конфликты с педагогами;
* социально-психологическое состояние;
* межличностные отношения;
* неблагоприятные семейно-общественные условия жизни детей;
* отсутствие поддержки в морально-духовном росте и понимания проблем ребенка со стороны родителей.

Серьезную обеспокоенность сегодня вызывает снижение возрастной границы среди детей, совершающих самоубийство. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий. В этой связи необходимо проведение работы педагогического коллектива по профилактике суицидального поведения учащихся школы.

Реализация плана по профилактике и предупреждению детского суицида и детей, имеющих жизненные проблемы, осуществляется через совместную работу администрации школы, классных руководителей, учителей, социальных педагогов, педагогов-психологов, методистов по работе с детьми, медицинских работников, специалистов КДН и ЗП администрации района , инспектора ПДН.

В воспитательных планах классных руководителей данное направление в течение учебного года отражается через организацию внеклассных мероприятий, привлечение учащихся в различные кружки и секции. Мероприятия для детей подсказывали им ответы и пути решения трудных жизненных проблем, конфликтных ситуаций в семье, школе, личной жизни. Большое внимание уделяется практическим занятиям с оказанием педагогической поддержки, по необходимости индивидуальной помощи.

Цель занятий – учить детей правильно реагировать и осознавать свои ошибки, анализировать свои поступки и их последствия, учить преодолевать трудности и неприятности жизни, делать выбор и отвечать за последствия перед собой и окружающими, помочь наладить контакты со сверстниками и взрослыми, повышать стрессоустойчивость организма.

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

**Актуальность программы.**

Актуальность программы связана с ростом уровня самоубийств среди российских подростков. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

**Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье.** Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.   
 **Причины суицидального поведения при обучении обычно связаны с отношениями с педагогами, администрацией.** Именно в образовательных учреждениях формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение преподавателя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений обучающегося в группе).  
 **Отношения со сверстниками** (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.  
Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффектности действий.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в программе употребляются следующие основные понятия:

* Несовершеннолетний – лицо, не достигшее возраста восемнадцати лет.
* Несовершеннолетний, находящийся в социально опасном положении, – лицо в возрасте до 18 лет, которое вследствие безнадзорности или беспризорности находится в обстановке, представляющей опасность для его жизни или здоровья либо не отвечающей требованиям к его воспитанию или содержанию, либо совершает правонарушение или антиобщественные действия.
* Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, – дети, оставшиеся без попечения родителей; дети-инвалиды; дети, имеющие недостатки в психическом и (или) физическом развитии; дети-жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий; дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев; дети, оказавшиеся в экстремальных условиях; дети-жертвы насилия; дети, находящиеся в специальных учебно-воспитательных учреждениях; дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.
* Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних – система социальных, правовых, педагогических и иных мер, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих безнадзорности, беспризорности, правонарушениям и антиобщественным действиям несовершеннолетних, осуществляемых в совокупности с индивидуальной профилактической работой с несовершеннолетними и семьями, находящимися в социально опасном положении.
* Правонарушение – родовое понятие, означающее любое деяние, нарушающее какие-либо нормы права, и представляет собой юридический факт, предусматривающий противоправное виновное деяние, совершенное умышленно либо по неосторожности. За правонарушение законом предусматривается соответственно гражданская, административная, дисциплинарная и уголовная ответственность.
* Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.
* Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления. 5
* Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.
* Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни.
* Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.
* Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.
* Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации. Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.
* Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

**Цели и задачи Программы.**

**Цель программы**

формирование у школьников позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

**Задачи программы:**

* Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
* Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
* Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы
* Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
* Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
* Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
* Пропаганда здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты**

1.Увеличение количества детей, охваченных разными видами деятельности во внеурочное и каникулярное время.

2. Снижение количества несовершеннолетних, не посещающих или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия в общеобразовательных организациях.

3. Снижение количества случаев вовлечения несовершеннолетних в совершение преступлений и антиобщественных действий.

4. Использование в общеобразовательных организациях комплексных индивидуальных программ сопровождения детей и семей, находящихся в социально опасном положении

***Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:***

- знания о ценности здоровья, жизни человека;

- знания об эффективных способах поведения, решения проблем;

- знания основ саморегуляции, релаксации.

***Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:***

- умение принять себя;

- навыки рефлексии, осознания себя;

- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;

- навык решения собственных проблем.

***Формы контроля эффективности*** - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончанию.

Для реализации программы предусматривается использование следующих **форм работы:**

•        групповые занятия с элементами тренинга;

•        досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;

•        индивидуальные консультации.

**Место программы в плане развития.**

Программа по профилактике суицидальных проявлений среди несовершеннолетних

«Я выбираю жизнь» следует рассматривать как составную часть общей воспитательной работы МБОУ СОШ №56.

**Основные принципы организации работы**

**по профилактике суицидальных проявлений**

**среди несовершеннолетних.**

1.Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса.

2.Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательного процесса.

3.Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка. Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.

4.Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

**Основные направления работы.**

1. Работа с педагогическим коллективом.
2. Работа с учащимися.
3. Работа с родителями.

• Научно-методическое (семинары для классных руководителей и учителей предметников, круглые столы, разработка коррекционно-развивающих программ).

• Информационно-аналитическое (ведение базы данных по всем возрастным категориям учащихся, хранение, обработка и интерпретация результатов индивидуальных и групповых обследований, ведение документации, планирование, анализ).

• Диагностическое (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 личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов).

• Коррекционно-развивающее (тренинговая работа с учащимися «Я-автор своей жизни», «Учимся говорить нет, когда это необходимо», «Конфликты в нашей жизни» и др., развивающие занятия, индивидуальные и групповые коррекционные занятия, консультирование).

• Профилактическое (часы общения, классные часы, семинары, лекции, мастерклассы для педагогов и родителей, мониторинг комфортности образовательной среды, индивидуальные беседы с учащимися, родителями, педагогами, посещение семей по месту жительства, взаимодействие с другими учреждениями села, привлечение учащихся в организацию и проведение различных мероприятий в классе и школе, информирование учащихся и родителей о работе республиканских телефонов доверия, проведение Недели психологии в школе).

• Консультационное (групповые консультации – по плану, индивидуальные консультации – по запросу).

• Просветительское (педагогические советы, психолого-педагогические консилиумы, родительские собрания, тематические вечера для учащихся, классные часы).

• Социально-диспетчерское (направление субъектов образовательного процесса в специализированные учреждения при выявлении социально-психологических и медицинских проблем).

**Анализ**

**работы МБОУ «СОШ №56»**

**по профилактике**

**суицидальных проявлений среди несовершеннолетних**

**за 2021– 2022 учебный год**

В МБОУ «СОШ 56» работа по профилактике суицидальных проявлений среди несовершеннолетних является одним из направлений деятельности.   Главной **целью программы является**  формирование у школьников позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

**Задачи программы:**

* Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
* Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
* Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы
* Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
* Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
* Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
* Пропаганда здорового образа жизни.

В течение 2021-2022 учебного года систематически велась работа по профилактике и предупреждению суицидальных проявлений среди несовершеннолетних. В целом, со школьниками всех возрастов проводятся плановые профилактические мероприятия.

Реализация плана осуществлялась через совместную работу администрации школы, учителей, родителей, социального педагога и медицинского работника школы.

С начала учебного года была сформирована нормативно-правовая база, разработан план мероприятий по профилактике суицидальных проявлений среди несовершеннолетних, по которому велась основная работа.

В воспитательных планах классных руководителей данное направление в течение учебного года было отражено через организацию внеклассных мероприятий, привлечение учащихся в различные кружки и секции. Мероприятия для детей подсказывали им ответы и пути решения трудных жизненных проблем, конфликтных ситуаций в семье, школе, личной жизни. Большое внимание уделялось практическим занятиям, с оказанием психологической поддержки, по необходимости индивидуальной помощи. Цель занятий – учить детей правильно реагировать и осознавать свои ошибки, анализировать свои поступки и их последствия, учить преодолевать трудности и неприятности жизни, делать выбор и отвечать за последствия перед собой и окружающими, помочь наладить контакты со сверстниками и взрослыми, повышать стрессоустойчивость организма.

В течение 2021-2022 учебного года с педагогами систематически проводилась работа по профилактике суицидальных проявлений среди несовершеннолетних. В сентябре было проведено методическое объединение для классных руководителей с целью изучения нормативной базы по данному вопросу; на педагогических советахрассматривались следующие вопросы: « Этот трудный подростковый возраст»,

«Психологические особенности подростков», «Подростковый суицид: мифы и реальность», «Профилактика школьных конфликтов». Были организованы семинары для педагогов: «Что такое суицид? Причины подросткового суицида. Профилактика»,«Профилактика стресса и суицида в подростковой среде», «Оказание помощи при текущем суициде», разработаны информационные листовки, памятки для классных руководителей по профилактике суицида среди обучающихся; классные руководители начального звена школы были обеспечены памятками «Признаки депрессии у детей. Факторы суицидального риска», среднего и старшего звена школы памятками «Признаки депрессии у подростков. Факторы суицидального риска»; на педагогических советах классные руководители освещали вопросы:

-особенности суицидального поведения и статистические данные по суицидальному поведению у детей младше 11 лет;

- способы профилактики суицидальных тенденций;

- особенности суицидального поведения и статистические данные по суицидальному поведению у подростков.

На информационном стенде в фойе школы размещены информационные листовки службы телефона доверия, оформлен стенд на тему: «Психологическая помощь. Телефон доверия», «Линия помощи», «Дети онлайн».

С целью предупреждения кризисных состояний и коррекции психологического неблагополучия учащихся осуществлялась коррекционно-развивающая деятельность: классные часы, тренинги с учащимися, ориентированные на знакомство со своими психологическими особенностями, сильными и слабыми сторонами, способами их коррекции, способами снятия тревожности; тренинги межличностного общения, мастерские ценностных ориентаций. Прошли мероприятия, посвященные Международному дню предотвращения суицида. В рамках декадника «Сохраним жизнь» прошла акция «Жизнь прекрасна!» среди учащихся начального, среднего, старшего звена, направленная на развитие жизнеутверждающих установок, оптимизма и профилактики суицидальных тенденций, оформлены информационные стенды на тему: «Советы подросткам. Если чувствуешь себя одиноким», «Советы подросткам. Как бороться с депрессией», «Советы подросткам. Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает», «Советы детям и подросткам. Почему взрослые не всегда слушают детей». Классными руководителями проводились классные/информационные часы: «Учимся строить отношения», «Наша дружная семья» (1а,1б класс); «Если тебе трудно» ,«Учимся понимать переживания родных и близких нам людей» (2а,2б класс); «Давайте говорить друг другу комплименты», «Наши чувства и действия» (3а,3б класс); «Семья в моей жизни», «Почему трудно признавать свою вину?» (4а,4б класс); «Просто жить….», «Обидчивость, несдержанность, раздражительность…» (5а, 6а класс); «Умей управлять своими эмоциями»,«Дружба – главное чудо» (7а,8а класс); «Мы выбираем жизнь», «Дети и родители. Давайте понимать друг друга» (9а класс); «Человек свободного общества», «Совершенно секретно» (11 класс).

В 5 и 10 классах была организована диагностика адаптации учащихся к новым условиям обучения. В течение учебного года велась индивидуальная работа с учащимися, имеющими высокий уровень склонности к депрессии и с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию. Учащиеся в соответствии с их интересами и способностями привлекались к внеурочной деятельности и мероприятиям школы (кружки, секции, спортивные мероприятия, художественная самодеятельность, акции, конкурсы и т.п.). Проводились классные часы, формирующие у обучающихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни». Прошли мероприятия, посвященные Международному дню счастья:

- оформлен информационный стенд на тему: «Счастье-это…»

- конкурс рисунков «Я счастлив, когда…».

В 2021-2022 учебном году проводилось СПТ в 7-11 классах. По итогам СПТ провелась следующая профилактическая работа:

-заседание МО классных руководителей по итогам проведения социально-психологического тестирования;

-беседа: «Уголовная ответственность несовершеннолетних» (9-11 класс);

-цикл бесед: «Опасная зависимость» (о наркомании, токсикомании, о вреде курения и алкоголя)» (7-11 класс);

-просмотр видеофильмов о здоровом образе жизни (5-11 классы);

-конкурс рисунков и плакатов;

- «Мы за здоровый образ жизни»;

-выпуск стенгазет, посвященных Дню солидарности в борьбе со СПИДом, Дню борьбы с курением;

-родительское собрание:«Организация занятий школьника по укреплению здоровья и привитию здорового образа жизни» (с приглашением медицинского работника и психолога);

-акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»;

-работа психолога по программе первичной профилактики рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «Ты не один».

Родители были ознакомлены с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, были даны рекомендации, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения. На сайте школы [sch56-br @ yandex. ru](mailto:shckola.8@yandex.ru) в разделе «Для вас, родители!» была размещена информация для родителей: «Признаки депрессии у младшего школьного возраста», «Признаки депрессии у подростков», «Психологическая помощь. Линия помощи. Дети онлайн». На родительских собраниях проходило консультирование родителей по теме безопасного использования Интернета и мобильной связи детьми, поведения во время подготовки и проведения ОГЭ, ЕГЭ

Совместно с социальным педагогом, завучем по ВР в течение учебного года были разработаны рекомендации, памятки и буклеты для родителей: «Как не допустить суицид у подростков?», «Индикаторы суицидального риска», «Дети «группы риска»», «Причины появления кризисных состояний», «Как разговаривать с подростком?», «Подростки и суицид». Вся необходимая информация регулярно размещалась на школьном стенде.

Психологом школы изучались психолого-возрастные особенности подростков: диагностика уровня адаптации, личностных особенностей, психологическая готовность к переходу в среднее звено, диагностика познавательной сферы, взаимоотношения со сверстниками, профессиональное самоопределение, проводились индивидуальные беседы: «Моя самооценка», «Вера в себя и в свои возможности», проводилась индивидуальная работа с проблемными учениками по социально-психологическим вопросам, коррекция поведения учащихся/ агрессия, тревожность, адаптация, коммуникативное общение, размещалась информации о возможности получения психологической помощи в кризисной ситуации и телефоны «горячей линии», проводилось анкетирование и диагностика по выявлению кризисных состояний у несовершеннолетних. Наи родительских собраниях социальным педагогом школы и педагогом-психологом освещались следующие вопросы: «Конфликты с собственным ребенком и пути их решения», «Первые проблемы подросткового возраста», «Почему ребенок не хочет жить?», «Ложь и правда о суициде», «Подростковый суицид», «Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток)», «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях», «Про «Это»…» (подростковая сексуальность), «Доброе начало, или Как помочь первокласснику адаптироваться к школе», «Понять. Простить. Принять», «Родители и дети – поиски взаимопонимания», «Правовые основы семейного воспитания: права и обязанности родителей и детей», «Давайте будем учиться вместе со своими детьми», «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях», «Предупредить – значит спасти!». Регулярно проходило посещение учащихся по месту жительства с целью привлечения родителей, опекунов к более конструктивному и внимательному воспитанию детей.

***Выводы:*** анализируя работу в целом за 2021-2022 учебный год, можно отметить, что поставленные задачи были выполнены.

        Профилактика суицидального поведения в школе была построена по   направлению оздоравливающего и позитивного мышления у детей и подростков, т.е. предпочтительного применения подхода, направленного на укрепление психического здоровья в целом.

**Примерный план внеклассных мероприятий по профилактике**

**суицидальных проявлений среди несовершеннолетних на 2022-2023 учебный год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
|  | **Работа с педагогическим коллективом** | | |
| 1 | Проведение методического объединения для классных руководителей с целью изучения нормативной базы по данному вопросу | Сентябрь | Зам. директора по ВР |
| 2 | Семинар «Профилактика суицида в школе» | Сентябрь | Зам. директора по ВР |
| 3 | Разработка и изготовление информационных листовок, памяток для классных руководителей по профилактике суицида среди обучающихся | Сентябрь | Зам. директора по ВР., педагог-психолог, соц.педагог |
| 4 | Обеспечение классных руководителей начального звена школы памятками «Признаки депрессии у детей. Факторы суицидального риска» | Сентябрь | Педагог-психолог |
| 5 | Обеспечение классных руководителей среднего и старшего звена школы памятками «Признаки депрессии у подростков. Факторы суицидального риска» | Сентябрь | Педагог-психолог |
| 6 | Методическая работа с классными руководителями начального звена. «Профилактика суицидальных тенденций у детей». Тематика выступления:  1. Особенности суицидального поведения и статистические данные по суицидальному поведению у детей младше 11 лет.  2. Способы профилактики суицидальных тенденций.  Методические рекомендации по проведению классными руководителями начального звена школы классного часа «Детям о поведении в трудных эмоциональных ситуациях», направленного на формирование жизнеутверждающих установок у детей младше 11 лет. | В течение года | Педагог-психолог |
| 7 | Методическая работа с классными руководителями среднего и старшего звена школы «Профилактика суицидального поведения у подростков».  Тематика выступления:  1. Особенности суицидального поведения и статистические данные по суицидальному поведению у подростков.  2. Способы профилактики суицидальных тенденций.  Методические рекомендации по проведению классными руководителями среднего и старшего звена школы классного часа «Ценность жизни», направленного на профилактику суицидальных тенденций у подростков и формирование жизнеутверждающих установок. | В течение года | Педагог-психолог |
|  | **Работа с учащимися** | | |
| 8 | Распространение информации о работе Службы общероссийского телефона доверия.  Оформление всех учебных кабинетов информационными листовками службы телефона доверия.  Оформление информационного стенда на тему: "Психологическая помощь. Телефон доверия" | Сентябрь | Классные руководители, педагог-психолог |
| 9 | Оформление информационного стенда на тему: "Линия помощи "Дети онлайн". О получении психологической и практической помощи детям и подросткам, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью. | Сентябрь | Педагог-психолог |
| 10 | Мероприятия, посвященные Международному дню предотвращения суицида.  Декадник «Сохраним жизнь»:  - Психологическая акция «Жизнь прекрасна!» среди учащихся начального, среднего, старшего звена, направленная на развитие жизнеутверждающих установок, оптимизма и профилактики суицидальных тенденций.   1. - Оформление информационного стенда на тему: "Советы подросткам. Если чувствуешь себя одиноким" 2. - Оформление информационного стенда на тему: "Советы подросткам. Как бороться с депрессией" 3. - Оформление информационного стенда на тему: "Советы подросткам. Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает" 4. - Оформление информационного стенда на тему: "Советы детям и подросткам. Почему взрослые не всегда слушают детей" 5. - Оформление информационного стенда на тему: "Советы подросткам. Как научиться не ссориться с родителями" 6. - Оформление информационного стенда на тему: "Советы подросткам. Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает" | Сентябрь | Педагог-психолог, социальный педагог |
| 11 | Групповая диагностика психоэмоционального состояния учащихся 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х, 10-х, 11-х классов | Сентябрь-февраль | Педагог-психолог |
| 12 | Диагностика адаптации учащихся 5-х классов к новым условиям обучения в среднем звене школы | Октябрь, апрель | Педагог-психолог |
| 13 | Диагностика адаптации учащихся 10-х классов к обучению в старшем звене школы | Октябрь | Педагог-психолог |
| 14 | Выявление несовершеннолетних, находящихся в социально- опасном положении, проживающих в неблагополучных семьях | В течение года | Классные руководители, соц.педагог,  педагог-психолог |
| 15 | Индивидуальная работа с учащимися, имеющими высокий уровень склонности к депрессии | В течение года | Педагог-психолог, классные руководители |
| 16 | Индивидуальная работа с дезадаптированными учащимися | В течение года | Педагог-психолог, классные руководители |
| 17 | Индивидуальная работа с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию | В течение года | Зам. директора по ВР, соц.педагог, инспектор ПДН, классные руководители, педагог-психолог, медработник. |
| 18 | Привлечение учащихся в соответствии с их интересами и способностями к внеурочной деятельности и мероприятиям школы (кружки, секции, спортивные мероприятия, художественная самодеятельность, акции, конкурсы и т.п.), | В течение года | Классные руководители, педагог-психолог, соц.педагог |
| 19 | Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди обучающихся в общеобразовательном учреждении | В течение года | Администрация, классные руководители, педагог-психолог |
| 20 | Организация и проведение классных часов, формирующих у обучающихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни». | В течение года | Классные руководители, педагог-психолог |
| 21 | Мероприятия, посвященные Международному дню счастья:  - Оформление информационного стенда на тему: «Счастье-это…»  - Конкурс рисунков «Я счастлив, когда…» | Март | Педагог-психолог |
| 22 | Обновление информации на стенде о том, где можно получить психологическую поддержку и медицинскую помощь, в том числе информации о службе экстренной психологической помощи – «Телефон доверия» | Март | Педагог-психолог |
| 23 | Оформление информационного стенда на тему: «Личность в экстремальных условиях». | Март | Зам. директора по ВР, соц.педагог, педагог-психолог, медработник. |
| 24 | Классные часы «Профилактика деструктивного стресса во время подготовки и сдачи экзаменов» | Апрель | Педагог-психолог |
| 25 | Оформление информационного стенда на тему: «Экзамены. Как снизить стресс». | Апрель | Педагог-психолог |
| 26 | Проведение консультативной помощи учащимся во время подготовки и проведения ОГЭ, ЕГЭ | Апрель-май | Администрация, педагог-психолог |
| 27 | Мероприятия, направленные на просвещение учащихся о работе службы телефона доверия:  Оформление информационного стенда на тему: «17 мая - Международный день Детского телефона доверия»  - Классные часы «Телефон доверия» | Май | Педагог-психолог |
|  | **Работа с родителями** | | |
| 28 | Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми | В течение года | Классные руководители, соц.педагог |
| 29 | Индивидуальная работа с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию | В течение года | Зам. директора по ВР, соц.педагог, инспектор ПДН, классные руководители, педагог-психолог, медработник. |
| 30 | Индивидуальная работа с родителями учащихся, имеющих высокий уровень склонности к депрессии, признаки суицидального поведения | В течение года | Зам. директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители, соц.педагог |
| 31 | Размещение на сайте школы [sch56-br @ yandex. ru](mailto:shckola.8@yandex.ru) в разделе «Для вас, родители!» информации для родителей: «Признаки депрессии у младшего школьного возраста», «Признаки депрессии у подростков | Сентябрь | Педагог-психолог, разработчики сайта. |
| 32 | Размещение на сайте школы [sch56-br @ yandex. ru](mailto:shckola.8@yandex.ru) в разделе «Для вас, родители!» информации для родителей: "Психологическая помощь. Линия помощи "Дети онлайн". | Сентябрь | Педагог-психолог, разработчики сайта. |
| 33 | Консультирование родителей по теме безопасного использования Интернета и мобильной связи детьми. Оказание помощи родителям, чьи дети которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью (виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.). | В течение года | Зам. директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители, соц.педагог |
| 34 | Размещение на сайте школы в разделе «Для вас, родители!» информации для родителей: «Телефон доверия для детей и родителей» | Сентябрь | Педагог-психолог |
| 35 | Разработка, изготовление и распространение памяток для родителей на тему: «О здоровой и радостной жизни». | Сентябрь-октябрь | Классные руководители, зам. директора по ВР, соц.педагог, медработник школы, педагог-психолог |
| 35 | Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних (родительское собрание) | В течение года | Классные руководители, педагог-психолог |
| 36 | Проведение консультативной помощи родителям во время подготовки и проведения ОГЭ, ЕГЭ | Апрель-май | Администрация, педагог-психолог |
|  | **Взаимодействие с КДН, структурами, ведомствами** | | |
| 37 | Незамедлительное информирование комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав о выявленных случаях дискриминации, физического или психического насилия, оскорбления, грубого обращения с несовершеннолетними | В течение года | Зам. директора по ВР, соц.педагог |
| 38 | Взаимодействие с заинтересованными структурами и ведомствами, отвечающими за воспитание, образование и здоровье детей и подростков, формирование ответственной и сознательной личности. | В течение года | Зам. директора по ВР, соц.педагог |
|  | **Подведение итогов работы** | | |
| 39 | Анализ результатов. Совещание при директоре: «О результатах профилактики суицида в школе» | Май | Администрация школы, педагог-психолог, соц.педагог |

**Содержание практической части программы.**

**1-4 классы.**

* 1. Как научиться преодолевать трудности.
  2. Подари улыбку другу.
  3. Знаешь ли ты свои права и обязанности.
  4. Дружная семья!
  5. Умей владеть собой.
  6. Давайте говорить друг другу комплименты.
  7. Семья в моей жизни.
  8. **классы**.

1.Что ты должен знать об УК РФ.

2.Успех в жизни.

3.Поверь в себя.

4. Жизнь прекрасна.

5. Я выбираю жизнь.

6. Наше духовное богатство.

7.Уголовная ответственность несовершеннолетних

**7-8 классы**

1.«Что выбираешь ты, новое поколение?»

2.«Как ты понимаешь – здоровый образ жизни?»

3.Научись хорошо учиться!

4.Совершенствуй себя

5.Кто я? Какой я?

6.Нет безвыходных ситуаций.

7. Не сломай свою судьбу

**9-11 классы**

1. В чём смысл жизни?

2. Я и мой выбор.

3. Приемы снятия психологического напряжения.

4. В поисках смысла жизни.

5. Просто жить….

6. Мы выбираем жизнь.

7. А что там впереди…

**Приложение 1.**

**ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ**

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

**Сигналы суицидального риска**

***Ситуационные сигналы:***

- Смерть любимого человека;

- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

- Сексуальное насилие;

- Нежелательная беременность;

- «Потеря лица» (позор, унижения).

***Поведенческие сигналы:***

- Наркотическая и алкогольная зависимость;

- Уход из дома;

- Самоизоляция от других людей и жизни;

- Резкое снижение поведенческой активности;

- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;

- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

***Эмоциональные сигналы:***

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;

- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;

-Переживание горя.

***Коммуникативные сигналы:***

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

**Помощь при потенциальном суициде**

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

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

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

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

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

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

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

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

**Приложение 2.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.

- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.

- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.

- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.

- Чаще бывайте в школе.

- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Развеем мифы ….

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

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

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

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

**МИФ 3.** Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

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

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

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

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

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

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

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

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

**МИФ 8**. Суицид – это наследственная «болезнь».

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

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

Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

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

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

**Приложение 3**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ  СУИЦИДОВ**

**СУИЦИД – это преднамеренное лишение себя жизни…**

**Почему ребенок решается на самоубийство?**

- нуждается в любви и помощи

- чувствует себя никому не нужным

- не может сам разрешить сложную ситуацию

- накопилось множество нерешенных проблем

- боится наказания

- хочет отомстить обидчикам

- хочет получить кого-то или что-то

**В группе риска – подростки, у которых:**

- сложная семейная ситуация

- проблемы в учебе

- мало друзей

- нет устойчивых интересов, хобби

- перенесли тяжелую утрату

- семейная история суицида

- склонность к депрессиям

- употребляющие алкоголь, наркотики

- ссора с любимой девушкой или парнем

- жертвы насилия

- попавшие под влияние деструктивных

  религиозных сект или молодежных течений

**Признаки суицида:**

- угрожает покончить с собой

- отмечается резкая смена настроения

- раздает любимые вещи

- «приводит свои дела в порядок»

- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать

- живет на грани риска, не бережет себя

- утратил самоуважение

**Что Вы можете сделать?**

- будьте внимательны к своему ребенку

- умейте показывать свою любовь к нему

- откровенно разговаривайте с ним

- умейте слушать ребенка

- не бойтесь прямо спросить о самоубийстве

- не оставляйте ребенка один на один с проблемой

- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы

- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно

- привлеките к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц

- обратитесь за помощью к специалистам

**Чего нельзя делать?**

- не читайте нотации

- не игнорируйте человека, его желание получить внимание

- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.

- не спорьте

- не предлагайте неоправданных утешений

- не смейтесь над подростком

**Советы внимательным и любящим родителям:**

- показывайте ребенку, что вы его любите

- чаще обнимайте и целуйте

- поддерживайте в сложных ситуациях

- учите его способам разрешения жизненных ситуаций

- вселяйте  в него уверенность в себе

- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения

**Эти слова ласкают душу ребенка…**

- Ты самый любимый!

- Ты очень много можешь!

- Спасибо!

- Что бы мы без тебя делали!

- Иди ко мне!

- Садись с нами!

- Расскажи мне, что с тобой?

- Я помогу тебе…

- Я радуюсь твоим успехам!

- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!

- Как хорошо, что ты у нас есть!

**ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ**

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

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

*2. Примите суицидента как личность.*Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей — всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

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

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

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

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

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства час- то завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

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

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

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

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

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

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

**Приложение 4**

**ЧТО НУЖНО ПОДРОСТКАМ ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ**

**Что нужно знать о суициде?**

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

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. Сейчас ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

**Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?**

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринял  попытку  уйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил  суицидальную   попытку. Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто-то (быть может, и ты сам) задавал вопрос: “Зачем ей было умирать?” или “Зачем ему было так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать ведь не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда. Самое важное – помнить, что в большинстве своем молодые люди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошлом году, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершают  суицидальную   попытку  у себя дома между четырьмя часами пополудни и полностью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше  поведение  оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше  поведение  зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение  каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.

Если руководствоваться этими очень важными соображениями и ясно представлять себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

– потребность быть любимым;

– потребность любить;

– потребность быть частью чего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью -то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и у тебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть еще больше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка – это то, как ты оцениваешь себя сам.

На чем основывается наша самооценка?

– Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям – все это воздействует на нашу самооценку.

– Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит от того, как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

* твои родители тебя хвалят;
* ты завалил экзамен;
* твои друзья “за тебя горой”;
* учитель физкультуры кричит на тебя;
* ты считаешься самой хорошенькой девушкой в классе;
* кто-то назвал тебя “психом”;
* тебя избрали в совет класса;
* ты подвел приятеля.

Важная информация № 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если специалисты правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще  дети.

Важная информация № 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Важная информация № 3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать  суицидальные   попытки  снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, –  суицидальные  же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация № 5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного  суицидального  риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье  дети  рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих  детей  действует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется,  дети  вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация № 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершают  попытку  покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного  поведения  жизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

Важная информация № 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Важная информация № 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет  привлечь  к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное  поведение  свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9.  Суицидальные  подростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, что  дети  и  взрослые  часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

На жизнь по-разному смотрят не только родители и  дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

Важная информация № 10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация № 11. Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены  суицидальным  настроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

На первый взгляд может показаться, что вашей подруге не грозит суицид, потому что у нее все есть: деньги, машина, друзья, модные “тряпки”. Но благополучие – вовсе не гарантия от суицида. Важно то, что твои друзья говорят и делают, а не то, сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важная информация № 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную  суицидальную   попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой  попытки.

После первой  попытки  расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, “берет свое”, появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший  суицидальную   попытку  подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну  суицидальную   попытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные  намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная  попытка  расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать  суицидальную   попытку  номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой  попытки  одумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него  при  этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

Информация № 13 – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.