

План мероприятий по профилактике суицидального поведения среди обучающихся

Социальная профилактика суицидального поведения выполняет многообразные функции, к числу наиболее значимых из которых относятся:

- регулятивно - предупредительная функция,
- обеспечивающая,
- охранительная (защитная),
- воспитательная функции,
- функция контроля,
- функция коррекции.

Исходя из функций профилактики суицидального поведения, выделяются основные задачи, которые должны решаться в ходе этой деятельности, а именно:

- мониторинг, анализ и прогноз явлений (процессов, факторов, причин, условий), способствующих суицидальному поведению;
- изучение специфических особенностей жизнедеятельности подростков, склонных к суицидальному поведению, которые приводят к их личностной деформации и формируют мотивацию суицидального поведения;
- устранение или ограничение влияния негативных социальных факторов, способствующих нравственно-психической деформации личности;
- постоянное выявление школьников, склонных к суицидальному поведению;
- активное профилактико - реабилитационное воздействие на данную категорию лиц, включая профилактическое воздействие на негативные факторы непосредственного социального окружения (микросреду) личности.

В системе профилактики суицидального поведения подростков выделяется:

- общесоциальная профилактика;
- специальная профилактика, которая состоит из различных по характеру, форме и содержанию специальных экономических, воспитательных, правовых, организационных и других мероприятий, непосредственно направленных на устранение, нейтрализацию причин суицидального поведения.

Среди специальных предупредительных мер выделяется индивидуальная профилактика, которая реализуется с помощью корректирующего, регулирующего, сдерживающего воздействия, направленного на конкретные проявления суицидального поведения, и факторы, их вызывающие.

Цель: обеспечение условий, способствующих развитию, самореализации, социализации, сохранению физического, психологического и социального здоровья учащихся в процессе обучения.

Задачи:

1. Осуществление в разнообразных формах индивидуального сопровождения ребенка, направленного на преодоление проблем, возникающих у него в процессе обучения, общения.
2. Выявление и сопровождение учащихся «группы риска».
3. Повышение психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса. Информационная поддержка учащихся, учителей и родителей по проблемам в учебной, социальной, эмоционально-волевой сферах, детско-родительским отношениям.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Работа с педагогическим коллективом			
1	Проведение методического объединения воспитателей, педагогов дополнительного образования с целью изучения нормативной базы по данному вопросу	Сентябрь	Зам. директора по ВР
2	Разработка и изготовление информационных листовок, памяток для воспитателей по профилактике суицида среди обучающихся	Сентябрь	Зам. директора по ВР педагог-психолог
3	<p>Методическая работа с воспитателями «Профилактика суицидального поведения у подростков».</p> <p>Тематика выступления:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности суицидального поведения и статистические данные по суицидальному поведению у подростков. 2. Способы профилактики суицидальных тенденций. <p>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.</p>	Сентябрь	Педагог-психолог
Работа с обучающимися			
4	Распространение информации о работе телефона доверия.	Сентябрь	воспитатели педагог-психолог
5	<ul style="list-style-type: none"> - Оформление информационного стенда в общежитии на темы: -Советы подросткам. Если чувствуешь себя одиноким. - Советы подросткам. Как бороться с депрессией. 	В течение года	Педагог-психолог

	<p>- Советы подросткам. Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает"</p> <p>- Советы детям и подросткам. Почему взрослые не всегда слушают детей</p> <p>- Советы подросткам. Как научиться не ссориться с товарищами.</p> <p>- Советы подросткам. Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает.</p>		
6	Групповая диагностика психоэмоционального состояния обучающихся	сентябрь-февраль	педагог-психолог
7	Диагностика адаптации учащихся 10-х классов к обучению в новых условиях обучения и проживания	ноябрь	педагог-психолог
8	Выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, проживающих в неблагополучных семьях	В течение учебного года	воспитатели педагог-психолог
9	Индивидуальная работа с учащимися, имеющими высокий уровень склонности к депрессии	В течение учебного года	педагог-психолог воспитатели
10	Индивидуальная работа с дезадаптированными учащимися	В течение учебного года	педагог-психолог воспитатели
11	Индивидуальная работа с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию	В течение учебного года	Зам. директора по ВР инспектор ПДН педагог-психолог воспитатели медработник
12	Привлечение учащихся «группы риска» 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 учебного года	педагог-психолог воспитатели педагоги дополнительного образования
13	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди	В течение учебного года	Администрация педагог-психолог воспитатели

	обучающихся в общеобразовательном учреждении		
14	Организация и проведение классных часов, формирующих у обучающихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни».	Сентябрь, апрель	педагог-психолог воспитатели
15	Оформление информационного стенда на тему: «Счастье-это...»	Март	Педагог-психолог
16	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
17	Классные часы «Профилактика деструктивного стресса во время подготовки и сдачи экзаменов»	Апрель	Педагог-психолог
18	Оформление информационного стенда на тему: «Экзамены. Как снизить стресс».	Апрель	Педагог-психолог
19	Проведение консультативной помощи обучающимся во время подготовки и проведения ЕГЭ	Апрель-май	Администрация педагог-психолог
	Работа с родителями		
20	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми	В течение учебного года	педагог-психолог воспитатели
21	Индивидуальная работа с родителями учащихся, имеющих высокий уровень склонности к депрессии, признаки суицидального поведения	В течение учебного года	педагог-психолог воспитатели
22	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	Сентябрь	педагог-психолог воспитатели

	пользования Интернетом или мобильной связью (виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).		
23	Размещение на сайте школы https://ugrafmsh.ru/ в разделе «Родителям» информации: «Телефон доверия для детей и родителей»	Сентябрь	Зам. директора по ВР Педагог-психолог
24	Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних (родительское собрание городских обучающихся)	Апрель	Зам. директора по ВР педагог-психолог воспитатели
Взаимодействие с КДН, структурами, ведомствами			
25	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 учебного года	Зам. директора по ВР,
26	Взаимодействие с заинтересованными структурами и ведомствами, отвечающими за воспитание, образование и здоровье детей и подростков, формирование ответственной и сознательной личности.	В течение учебного года	Зам. директора по ВР,

***ИНФОРМАЦИЯ для родителей.
ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ***

Как выявить у ребёнка суицидальный риск.

Как же узнать о том, что ваш ребёнок хочет совершить попытку самоубийства? Вот основные признаки суицидальных намерений:

- Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям. Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Кроме того, намёки на самоубийство

могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.

- Характерным признаком является состояние депрессии, которому присущи отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние. Следует отметить, что накануне суицида у человека может наблюдаться полная потеря аппетита или, наоборот, импульсивное обжорство; бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.

- Нередко происходит потеря интересов, хобби. Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.

- Наблюдается социальная изоляция, уход в себя. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку. Причём изоляция от друзей и семьи приводит к отсутствию поддержки со стороны близких и сверстников.

- Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы. Всё это приводит к серьёзным проблемам в учёбе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).

- Для человека, намеревающегося совершить самоубийство, характерно:

- Поведение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, безрассудство, частые происшествия);

- Вызывающее поведение (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность);

- Употребление алкоголя и наркотиков, что повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.

- Можно отметить безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.

- Для подростка становится характерным беспокойное поведение, частые смены настроения. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

- Отмечаются жалобы на здоровье. Частые жалобы на соматические недомогания: на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.

- Наблюдается поглощенность темами смерти. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти.

- Другая опасность суицида заключена в неожиданном, драматическом и необъяснимом изменении поведения, так называемом, «терминальном поведении»: человек приводит свои дела в порядок, раздает свои любимые вещи, при этом часто заявляет о печали и отчаянии.

- Приведение своих дел в порядок – раздаривание любимых вещей, упаковывание, составление предсмертной записки. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

- 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.

- Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение – сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры, и окружающим (друзьям, педагогам, родителям) надо уделять ему больше времени и понимания.

Если вы заметили несколько из перечисленных признаков, то обязательно поговорите со своим ребёнком. Если он не хочет раскрыться перед вами, обратитесь к специалисту. *Чаще всего нам недостает банального внимания!* Предоставьте ребёнку свое внимание, причем не старайтесь давать советы и не оценивайте его. Попробуйте принять его и его действия, как данность – он такой и может сам выбирать стиль своего поведения. Если потребуется, то не пожалейте своего времени на то, чтобы просто побыть рядом с ним, поддержать его за руку и позвольте ему поплакать (если он захочет). Этого может оказаться достаточно, чтобы ваш ребёнок не решился на последний, страшный шаг.

Предупреждение подростковых самоубийств.

Важно помнить, что предупреждение самоубийств – это целая наука: вытеснения боли, снятия стрессов, смены ориентиров, замены ценностей, возрождения духовности и нравственности. Как и любая наука, она постижима для каждого.

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеет:

- учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;
- наличие предыдущей (незаконченной) попытки суицида;
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- тенденции к самоповреждению (аутоагрессия);
- склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора:
 - серьёзный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом;
 - семейные проблемы: уход из семьи или развод родителей;
 - тяжелые утраты, например, смерть родителя, особенно в течение первого года после потери;
- социальная изолированность (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);
- ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
- алкоголизм или употребление наркотиков – личная или семейная проблема;

- аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии;
- хронические или смертельные болезни;
- анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижения успехов и достоинств.

В целях определения социально-психологического отношения к суицидальным действиям, немаловажно тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснить мнение ребенка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти:

Перечень некоторых высказываний, положительное отношение к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:

- можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
- смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять;
- я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;
- выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;
- я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.

Антисуицидальные факторы личности – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. Антисуицидальные факторы личности обесценивают самоубийство как способ разрешения проблем и формируют антисуицидальный барьер.

К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к родным и близким людям, степень значимости отношений с ними, боязнь причинить им душевную боль;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического вреда;
- религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства; боязнь греха самоубийства;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- проявление интереса к жизни; наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- Для формирования антисуицидальных установок следует:
- постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
- вселять в ребёнка уверенность в свои силы и возможности;

- внушать оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Психологи в качестве профилактики рекомендуют родителям, как правило, единственное средство – быть внимательнее к настроению своего ребёнка, поддерживать его, не ругать по пустякам, сохранять диалог. Однако помимо внешней опеки, ребёнку жизненно необходим ещё и внутренний иммунитет, который позволит ему более стойко переносить жизненные невзгоды, не только в юности, но и во взрослой жизни. Такой иммунитет называется терпение и понимание, что все испытания идут человеку на пользу.