

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа № 57

ИНН 6658039664 КПП 665801001 ОКПО 41722018
620102 г. Екатеринбург, ул.Белореченская,25 телефон - факс (343) 234-59-14

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ-СОШ №57

Протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ-СОШ №57

Г.Н.Милинцева

Приказ № 960 от 30.08.2024г.



ПРОГРАММА

профилактики суицидального поведения
учащихся «Твоя жизнь – твой выбор»

Подготовил: педагог-психолог

Минигалина В.В.

2023- 2025 г.

г. Екатеринбург

Содержание

Паспорт реализации Программы	3-4
Пояснительная записка	4
Актуальность проблемы	4-5
Основное содержание направлений реализации Программы	5-9
План реализации Программы	10-14
Список литературы	14
Приложения	15-22

Паспорт Программы

Наименование	Программа по профилактике суицидального поведения обучающихся МБОУ СОШ № 57 г. Екатеринбурга «Твоя жизнь – твой выбор».
Цель Программы	Обеспечение системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся.
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. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме. 4. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
Нормативно – правовая база Программы	1. Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г. 2. Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30) 3. ФЗ РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» статья 14 4. Федеральный закон об Образовании Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ 5. ФЗ РФ № 120 от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» 6. Письмо Министерства образования Российской Федерации «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 г. и от 29.05.2003 г. 7. Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся» 8. Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера») 9. Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей") 10. Программа по профилактике суицидального поведения у несовершеннолетних на 2024-2026 годы, утвержденной распоряжением Правительства Свердловской области от 22.12.2023 №974-РП.
Направления реализации Программы	Информационно-аналитическое направление Диагностическое направление Коррекционно-развивающее направление Профилактическое направление

	Консультационное направление Просветительское направление
Принципы Программы	Принцип доступности и своевременности помощи и поддержки; Принцип гуманизма; Принцип реалистичности; Принцип системности; Принцип индивидуального подхода
Контроль за реализацией Программы	Администрация ОУ, педсовет, Совет профилактики
Сроки и этапы реализации Программы	1 этап(информационно-аналитический) 2023-2024 2 этап (практический)2024-2025г 3 этап (аналитико-обобщающий) 2025-2026г
Ожидаемые результаты	Снижение количества учащихся с девиантным поведением; Высокий уровень педагогической компетентности и умение решать конфликтные ситуации; Исключение суицидальных попыток; Оптимизация взаимоотношений в детско-родительской среде; Сформированность у учащихся компенсаторных механизмов поведения

Пояснительная записка.

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в МБОУ СОШ № 57 г.Екатеринбурга.

1. Актуальность проблемы и обоснование необходимости ее решения

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых 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. Подростковый суицид сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Период подросткового возраста в психологии характеризуется как кризисный период. Сложный кризисный период подросткового возраста характеризуется не только внутренними конфликтами самого ребенка, но и появлением огромного количества конфликтов с окружающим миром. Миром пока для него непонятным,

неясным, пугающим. Попытка войти в новый, взрослый мир связана с проблемами, который подросток не в силах решить самостоятельно, не в силах объяснить это окружающим. Самоубийство подростка – чаще всего рассматривается как результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Но, кроме того, – это поступок, при помощи которого юноша или девушка пытается привлечь к себе внимание. Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагирует на события, чем люди из других возрастных групп. Наконец, внушаемость подростков и их стремление подражать другим, в том числе тем, кто пытается покончить с собой, может создать почву для суицида.

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.

Основное содержание направлений реализации программы

Информационно-аналитическое направление

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

Содержание:

- постоянный мониторинг психолого-педагогического статуса каждого ученика школы;
- выявление образовательных потребностей участников образовательного процесса;
- систематизация психолого-педагогических материалов;
- сбор, накопление, анализ и обобщение психолого-педагогической информации.

Формы реализации:

- ведение личных дел обучающихся;
- хранение, обработка и интерпретация результатов индивидуальных и групповых обследований учащихся;
- ведение документации психолого-педагогической службы;
- планирование диагностической, коррекционной и развивающей работы;
- обеспечение участников образовательного процесса необходимыми документами и информацией учебного и справочного характера.

Диагностическое направление (Приложение 1)

Задача — получение своевременной и достоверной информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся, выявление возможностей, интересов, способностей и склонностей детей, определение причин нарушений в обучении, поведении и развитии учащихся с применением пакета психологических скрининговых методик для экспресс выявления детей группы риска по суицидальному поведению в условиях образовательных учреждений.

Содержание:

- диагностика особенностей личности и поведения ребенка;
- диагностика мотивационной сферы и динамики ее развития;
- диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи, уровень тревожности) и динамики ее развития, влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса;
- диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации) и динамики ее развития.

Формы реализации:

- обеспечение адаптации к школе, выявление группы детей, испытывающих различные трудности в обучении, поведении и самочувствии;
- мониторинг личностных и поведенческих проблем младших школьников;
- диагностика уровня готовности учащихся к переходу из одной ступени обучения в другую;
- мониторинг адаптации учащихся к обучению в следующей ступени;
- мониторинг личностных особенностей школьников в период возрастных кризисов.

Коррекционно-развивающее направление

Задача — обеспечение продуктивного психического развития и становления личности, реализация возрастных и индивидуальных возможностей развития, а также личностного роста и профессионального самоопределения; ослабление, снижение или устранение отклонений в физическом, психическом и нравственном развитии школьников, профилактика риска суицидального поведения.

Содержание:

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

Формы реализации:

- тренинговая работа с учащимися;
- развивающие занятия;
- индивидуальные и групповые коррекционные занятия;
- консультации ребенка и родителей.

Профилактическое направление

Задача — предупреждение девиантного и деликвентного поведения, алкоголизма и наркомании, социальной дезадаптации детей и подростков, а также возникновения суицидального поведения у подростков и молодежи.

Содержание:

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

Формы реализации:

- лекции, семинары, тренинги для школьников, классные часы;
- мастер-классы, тренинги для педагогов и родителей;
- мониторинг отношений внутри школьных коллективов, комфортности образовательной среды;
- индивидуальные беседы с учениками, педагогами, родителями.

Консультационное направление

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

Содержание:

- консультирование школьников по вопросам, связанным с учением, развитием, личностным и профессиональным самоопределением, ценности жизни и здоровья, особенностям взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;

- консультирование руководителей и педагогов образовательного учреждения по вопросам развития, обучения, воспитания и образования детей и подростков;

- консультирование родителей и членов семей по вопросам воспитания, семейных и межличностных взаимодействий.

Формы реализации:

- групповые консультации (по плану);
- консультации по запросу.
-

Просветительское направление

Задача — повышение уровня психологических знаний и психологической культуры всех участников образовательного процесса, формирование у субъектов психологического сопровождения потребности в самопознании, саморазвитии, самосовершенствовании.

Содержание:

- распространение психологических знаний;
- формирование психологической культуры.

Формы реализации:

- педагогические советы;
- психолого-педагогический консилиум;
- родительские собрания;
- тематические вечера;
- дискуссионные клубы;
- классные часы.

ПЛАН ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№	Содержание	Сроки исполнения	Ответственные
1 этап информационно-аналитический (2023-2024г)			
1.	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми, семей «группы риска» Методы: индивидуальные беседы. Наблюдение, анкетирование.	Февраль-апрель	Соц.педагог Кл.руководители
2.	Проведение общешкольной акции, направленной на профилактику суицидального поведения «Я люблю тебя, жизнь».	Февраль-апрель	Социальный педагог
3.	Разработка рекомендаций для педагогов по работе с детьми, лишенными эмоциональной поддержки со стороны родителей.	Февраль-апрель	Социальный педагог
4.	Анкетирование выпускников в предэкзаменационный период на выявление тревожности, приводящей к стрессовым и критическим состояниям.	Апрель-Май	Педагог-психолог
5.	Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятиестрессового состояния.	По запросу	Педагог-психолог Социальный педагог
6.	Информация о возможности получения экстренной психологической помощи в ТЖС для детей и взрослых на официальном сайте ОУ.		Социальный педагог
2 этап (практический) (2024-2025г)			
1.	Исследование тревожности и страхов у детей 5 классы.	Сентябрь-октябрь	Зам.по ВР Кл.руководители Педагог-психолог

2.	Исследование особенностей адаптации 1, 5, 10 классов	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог
3.	Формирование базы данных по учащимся, попадающих в «группу риска»	Октябрь	Педагог-психолог
4.	Планирование диагностической, коррекционно-развивающей работы	Октябрь	Педагог-психолог
5.	Общешкольный мониторинг первичного выявления суицидальных рисков	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог Кл.руководители
6.	Углубленная диагностика детей, входящих в группу суицидального риска	Ноябрь	Педагог-психолог
7.	Обсуждение с классными руководителями результатов скрининг-диагностики по выявлению суицидальных рисков (уровень депрессивных тенденций)	Ноябрь	Педагог-психолог
8.	Семинары для классных руководителей «Профилактика суицидального поведения учащихся»	Декабрь	Педагог-психолог
9.	Коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные или групповые) по повышению жизнестойкости и профилактике суицидального поведения с учащимися «группы риска» по результатам мониторинга	Декабрь	Педагог-психолог Соц. педагог
10.	Диагностика межличностных отношений в классах	В течение года По запросу	Кл.руководители

11.	Цикл бесед «Шаг в будущее»	В течение 1-2 четверти	Соц. педагог
12.	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	По запросу	Зам.директора по ВР, соц.педагог, педагог-психолог
13.	Индивидуальные консультации по разрешению конфликтных ситуаций, взаимоотношений между учащимися	В течение года При необходимости	Соц.педагог, педагог-психолог
14.	Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) учащихся, входящих в группу суицидального риска	В течение года По запросу	Педагог-психолог, Соц.педагог
15.	Тематические родительские собрания: «Что такое суицид и как с ним бороться». (5-11 кл.)» «Чем и как увлекаются подростки» «Как помочь ребенку справиться со стрессом» «Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток)» «Наши ошибки в воспитании детей»; «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях» «Родители меня не понимают, Или как услышать подростка»; «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье» «Серьезный мир несерьезных подростков» «Понять. Простить. Принять»; «Я бы в дворники пошел... или Как не отбить у детей желание учиться»; «Школьная травля, как один из подводных камней школьной жизни»;	В течение года	Соц.педагог Кл.руководители

16.	Психологические классные часы по темам: «Как научиться жить без драки» -2-4 класс «Я – уникальная и неповторимая личность» (5-6 класс) «Мир глазами агрессивного человека» (7-8 класс) «Подросток и конфликты» (8-9 класс) «Проблема отцов и детей в современном обществе» (8-9 класс) «Расскажи мне обо мне» 8-9 класс «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом» (7-9 класс)	В течение года	Кл.руководители Соц.педагог
17.	Информирование педагогов по теме «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях» (презентации, периодика, агитационно-наглядные материалы)	В течение года	Соц.педагог
18.	Коррекционные занятия с детьми с проблемами межличностного общения, повышенной тревожностью и пониженным уровнем самооценки	По необходимости	Педагог-психолог
19.	Коррекционные занятия для учащихся 1,5 классов с низким уровнем адаптации	Декабрь-март	Педагог-психолог
20.	Индивидуальные консультации для учащихся, входящих в группу суицидального риска	Декабрь	Педагог-психолог
3 этап (аналитико-обобщающий) 2025 г.			
1.	Повторная диагностика учащихся входящих в группу суицидального риска для определения результатов коррекционной работы	Март-апрель	Педагог-психолог

2	Подведение результатов реализации Программы	Апрель	Зам.директора по ВР Психолог, Соц.педагог, Кл.руководители
---	---	--------	---

Литература

1. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984.
2. Программа профилактики суицидального поведения «Жизнь как чудо». Составитель: Литвинова О. А. р.п. Каргаполье, 2012 (DVD диск)
3. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
4. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006.
5. Суицидальное поведение у детей и подростков: Методические рекомендации.- Курган, 2006.

Методики для определения степени выраженности суицидальных намерений:

1. Цветовой тест М. Люшера.

Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет.

Выраженным признаком риска суицидального поведения является выбор группы +7+4 –

«Старается избавиться от проблем, трудностей и напряжения с помощью непоследовательных и неожиданных действий. Отчаянно ищет пути избавления, способен на опрометчивые поступки вплоть до самоубийства».

2. Тест выявления суицидального риска у детей А.А. Кучер, В.П. Костюкевич. *Используется для выявления аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения у учащихся 5-11 классов.*

3. Методика «Незаконченные предложения», вариант методики Saks-Sidney, *адаптирована в НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерева.*

Может использоваться для учащихся с 1-го класса. Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхам и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям.

4. Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста).

Методика предназначена для определения уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющая на формирование суицидальных наклонностей подростка.

5. Методика «Сигнал». Иматон.

Предназначена для экспресс-диагностики уровня суицидального риска и выявления мотивов для жизни. Используется для подростков с 16 лет.

6. Методика диагностики суицидального поведения Горской М.В.*Предназначена для подростков 16-17 лет.*

7. Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н.Волкова).

Позволяет прогнозировать степень суициального риска подростков.

8. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой).

Экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование.

9. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнайдер).

Позволяет определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

10. Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королева).

Целью данного опросника является определение суицидальных наклонностей субъекта.

11. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона.

Способствует выявлению уровня ощущения одиночества личности.

12. Опросник С.Г. Корчагина «Одиночество».

Опросник позволяет диагностировать глубину переживания одиночества подростка.

13. Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Личко А.Е.*Предназначен для выявления акцентуаций характера у подростков 14-16 лет. Риск развития саморазрушающего поведения характерен для*

неустойчивого типа акцентуации или в сочетании его с гипертимным, эмоционально-лабильным, шизоидным, эпилептоидным и истероидным.

14. Опросник Басса-Дарки.

Позволяет определить выраженность аутоагрессии, самообвинения, чувство угрызения совести. Предназначен для детей подросткового возраста.

Для определения стратегий психологической помощи рамках комплексного сопровождения, учащихся кроме вышеперечисленных методик также могут использоваться:

15. Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга.

Детский вариант методики предназначен для детей 4–14 (7-14) лет. Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональные стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях.

16. Факторный личностный опросник Кеттелла.

Позволяет определить личностные свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных, личностных проблем. Существуют варианты для детей (7-12 лет) и подростков (12-16 лет)

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

ДЕСЯТЬ ОБЩИХ ЧЕРТ СУИЦИДА 1

Общей целью суицида является нахождение решения.

Общая задача суицида состоит в прекращении сознания.

Общим стимулом к совершению суицида является невыносимая психическая (душевная) боль.

Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности.

Общей суицидальной эмоцией является беспомощность, безнадежность.

Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.

Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы.

Общим действием при суициде является бегство от действительности.

Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении.

Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему жизненному стилю поведения.

ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА

(ищите несколько признаков)

Приведение своих дел в порядок, раздача ценных вещей, упаковывание.

Человек был неряшливым, и вдруг начинает все приводить в порядок, делает последние приготовления.

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

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.

Письменные указания в письмах, записках, дневнике.

Словесные указания или угрозы.

Вспышки гнева у импульсивных подростков.

Бессонница.

Попытки самоубийства в прошлом.

Игнорирование этих сигналов может быть воспринято подростком как одобрение его намерений.

СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ

1. **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить словами типа: «Не все так плохо, вам станет лучше, не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы, внимательно слушайте.
2. **ОБСУЖДАЙТЕ** - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствует неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о самоубийстве), и это проявляется в отрицании и избегании этой темы. Беседы не могут усугубить состояние клиента, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к психологу.
3. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать психолога за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что Вы принимаете их всерьез.
4. **ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** - обобщайте, проводите рефрейминг – «такое впечатление, что ты на самом деле говоришь о...», «большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «ты когда-нибудь думал, что совершишь это?». Если Вы получаете утвердительный ответ, переходите на конкретику: «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что, если у тебя дрогнет рука, и ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?». Недосказанное, затаенное Вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить о своих замыслах.
5. **ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ**. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем Вы можете помочь. Поскольку он Вам уже доверяет, узнайте, кто еще мог бы помочь ему в этой ситуации.
6. Если Вам необходимо уехать, назначьте четкое время встречи по возвращении. Можно использовать открытки, письма, телефонные звонки.

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 спасти 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
- привлекайте 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!