

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Хара-Шибирская средняя общеобразовательная школа имени Б. Мажиева»

Утверждаю

Директор школы

Чимитова Д.Г.



**План работы по профилактике суицидов  
на 2019-2020 учебный год**

с. Хара-Шибирь

## План работы по профилактике суицидов

### Цель программы:

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

### Задачи программы:

- выявление детей «группы риска», обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции.

- межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся позитивного образа Я.

Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

### Профилактика суицида в образовательной среде

Основой предотвращения суицидов является профилактика. За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые. Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Депрессия является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению. Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Поэтому профилактика депрессий у подростков является важной в профилактике суицидов. **Родители** играют важную роль в профилактике депрессий у подростков. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

**Во-первых**, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести позитивные беседы о будущем, строить планы. Нужно ребенку вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка - сегодняшнего с подростком - вчерашним и настроить на позитивный образ подростка - завтрашнего.

**Во-вторых**, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал, делать утреннюю гимнастику, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

**В-третьих**, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе. Занимался подвижными видами спорта. Депрессия –

психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать в этот период физическое состояние подростка.

#### **4. Оптимизация межличностных отношений в школе**

Причинами суцидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, поэтому необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности, вовлечение учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления. Необходимо формирование установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.)

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суцидов у детей учителя могут сделать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением учащихся, анализировать их отношения со сверстниками;
- информировать учащихся о получении анонимной экстренной помощи по городскому “телефону доверия”;
- проводить классные часы на формирование положительных ценностных жизненных установок на темы: “Жизнь прекрасна”, “Мы голосуем за жизнь”, “Улыбка”, “Жизнь замечательных людей”, “Давайте говорить друг другу комплименты” и т.п.

Незнание ситуации, в которой находится ребенок, отсутствие контроля за посещаемостью и успеваемостью ученика – все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу, направленную на повышение групповой сплоченности и улучшение психологического климата в классном коллективе.

## **Словарь терминов**

Суицид – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка—это целенаправленные действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

Суицидальные замыслы – 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.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Толерантность—способность человека, принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

### **1. Работа с педагогами**

Семинар для классных руководителей с приглашением специалистов ПДН и ЦРБ по теме: «Психологическая помощь в кризисных ситуациях».

### **2. Работа с родителями**

Родительские собрания в классах по темам:

- «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации»;
- «Это должен знать каждый родитель»;
- «Негативные стили воспитания в семье»;
- «Дети без вредных привычек»;
- «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации»;
- «Конструктивные детско-родительские отношения».

(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).

**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 сообщениям).

**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.

## 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».

**ПЛАН  
мероприятий по профилактике суицида среди детей и подростков  
на 2019-2020 учебный год**

| № | Мероприятия   | Сроки проведения | Ответственные  |
|---|---|------------------|--|
| 1 | Индивидуальные беседы<br>наблюдение<br>анкетирование  | В течение года   | Социальный педагог,<br>кл. руководители                    |
| 2 | Семинар для классных руководителей «Профилактика суицида среди школьников»  | Октябрь          | Зам.директора по ВР  |
| 3 | Семинар для классных руководителей по итогам тестирования. «Методические рекомендации по профилактике суицида»  | ноябрь           | Социальный педагог, педагог-психолог, зам. директора по ВР |
| 4 | Административный кодекс РФ (ст.164 «О правах и обязанностях родителей»)   | декабрь          | Социальный педагог,<br>Зам.директора по ВР                 |
| 5 | Уголовный кодекс РФ (ст.117 «Истязание», ст.110 «Доведение до самоубийства», ст.131-134 о преступлениях сексуального характера)   | январь           | Социальный педагог,<br>Зам.директора по ВР                 |
| 6 | Диагностика, тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу   | февраль          | Педагог-психолог   |
| 7 | Занятие с элементами тренинга «Подросток и конфликты»   | март             | Педагог-психолог   |
| 8 | Родительские собрания в классах по темам:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации»;</li> <li>• «Это должен знать каждый родитель»;</li> <li>• «Негативные стили воспитания в семье»;</li> <li>• «Дети без вредных привычек»;</li> <li>• «Как помочь ребенку в трудной жизненной ситуации»;</li> <li>• «Конструктивные детско-родительские отношения».</li> </ul> | апрель           | Классные руководители                                      |

