

ПРИНЯТО:

УТВЕРЖДАЮ:

Решением Педагогического Совета
Протокол № 01
от «30» августа 2022 года



Директор МАОУ Гимназия №4
Н.В. Шуляк
Приказ № 237 от 31.08.2022 года

ПРОГРАММА

**ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ МАОУ ГИМНАЗИЯ №14
на 2022-2025 год**

Разработана сотрудниками
социально-психологической службы
МАОУ Гимназия № 14

1.Целевой раздел

Введение

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30),
- Конституция РФ, Федеральный закон от 21.11.2011 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»,
- Письмо Минобрнауки РФ от 29 мая 2003г. №03-51-102 ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков», ФЗ РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» статья 14,
- ФЗ РФ № 120 от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»,
- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»),
- Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей"),
- Постановление Правительства Красноярского края от 31.08.2017 г. N 517-п

Пояснительная записка

1.1. Информационно-аналитические данные

Суицидальное поведение в настоящее время является глобальной социально-психологической проблемой. По данным государственной статистики количество детей и подростков, совершивших завершённые суицидальные попытки, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин.

Россия по количеству суицидов среди подростков занимает третье место в мире. В России частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой (завершённый суицид), и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

1.Целевой раздел

Введение

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30),
- Конституция РФ, Федеральный закон от 21.11.2011 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Письмо Минобразования России от 26.01.2000 №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»,
- Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003г. №03-51-102 ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков», ФЗ РФ № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» статья 14,
- ФЗ РФ № 120 от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»,
- Уголовный кодекс РФ (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»),
- Административный кодекс РФ (ст. 164 "О правах и обязанностях родителей"),
- Постановление Правительства Красноярского края от 31.08.2017 г. N 517-п

Пояснительная записка

1.1. Информационно-аналитические данные

Суицидальное поведение в настоящее время является глобальной социально-психологической проблемой. По данным государственной статистики количество детей и подростков, совершивших завершённые суицидальные попытки, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин.

Россия по количеству суицидов среди подростков занимает третье место в мире. В России частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой (завершённый суицид), и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

1.2. Целевые ориентиры, подходы и принципы формирования программы, планируемые результаты

Цель: обеспечение системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся.

Задачи:

1. Изучение теоретических аспектов проблемы и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в помощи, защите и оказание экстренной психологической помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Осуществление своевременного межведомственного взаимодействия с целью профилактики суицидальных проявлений среди обучающихся.
5. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, развитие ценностных отношений в социуме.
6. Формирование позитивного образа «Я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других членов социума.

Планируемые 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

Критерии механизма оценки результатов

-системность

реализация всех условий организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на предотвращение суицидального поведения обучающихся;

-результативность

снижение числа суицидальных попыток; компенсация дефицита общения в школе, семье, в среде сверстников;

-социальная адаптивность

снижение числа обучающихся, состоящих в группе риска;
увеличение числа обучающихся, включенных в общественно-полезную деятельность; увеличение степени самостоятельности детей и

подростков, их способности контролировать свою жизнь, более эффективно разрешать возникающие проблемы);

-конструктивность

предотвращение межличностных конфликтов, формирование конструктивных взаимоотношений, развитие способностей и интересов личности, защита ее прав; сформированность личностных качеств детей и подростков, необходимых для позитивной жизнедеятельности;

-готовность педагогов

владение знаниями проблемы, методами профилактической деятельности, мотивация к такой деятельности).

Принципы реализации программы

- принцип доступности и своевременности помощи и поддержки;
- принцип гуманизма;
- принцип реалистичности;
- принцип системности;
- принцип индивидуального подхода;
- деятельностный принцип;
- принцип средового воспитания;
- принцип конфиденциальности информации;
- принцип комплексного взаимодействия специалистов.

Уровни реализации программы:

- общая профилактика (обеспечение вовлечения всех учащихся в жизнь гимназии и предупреждение их трудностей, социальной дезадаптации);

На этом этапе отдельных мероприятий, посвященных тематике суицидальных проявлений, нет. Все мероприятия направлены на содействие адаптации ребенка и взрослого в образовательном учреждении.

- специальная профилактика (выявление и сопровождение всех обучающихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, проведение с ними работы на индивидуальном уровне)

Направления реализации программы:

- Информационно-аналитическое направление
- Диагностическое направление
- Коррекционно-развивающее направление
- Профилактическое направление
- Консультационное направление
- Просветительское направление
- Социально-диспетчерское направление

1.3. Важные понятия и характеристики

Основные понятия (гlossарий)

Адаптация социальная — постоянный процесс активного, приспособления к условиям среды социальной, а также результат этого процесса. Социальная адаптация идет непрерывно.

Адаптивное поведение — это приспособительное поведение человека. Оно характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочувствием. Адаптивное поведение воспитывается в процессе и посредством обучения. Успешность его формирования зависит от отношения личности к себе, т.е. самооценки, от отношений между учителем и учеником, от отношений детей в коллективе.

Антисуицидальный потенциал личности — комплекс личностных установок, ценностей, характерологических особенностей, препятствующих формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий.

Деструкция — разрушение, деструктивное — разрушающее поведение, противоположное — конструктивное поведение.

Дидактогения — негативное психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя (воспитателя). Выражается в повышенном нервно-психическом напряжении, страхах, подавленном настроении и т.п. Отрицательно сказывается на деятельности учащихся, затрудняет общение. В основе возникновения дидактогении лежит психическая травма, полученная учеником по вине педагога. Этим объясняется близость симптоматики дидактогении и неврозов у детей, причем дидактогения нередко перерастает в невроз, и в этом случае может возникнуть необходимость в специальном лечении, в частности методами психотерапии.

Истинная попытка суицида — акт, потенциально направленный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни.

Кризисная психотерапия — набор психотерапевтических приемов и методов, направленных на помощь людям, находящимся в состоянии социально-психологической дезадаптации, обусловленной реакцией на тяжелый стресс, и предназначенных для предотвращения саморазрушительных форм поведения и, в первую очередь, попыток самоубийства (суицидальных попыток).

Негативные отклонения в поведении — система поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением.

Несуицидальное самоповреждающее поведение — наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

Отклоняющееся (девиантное) поведение (лат. *deviatio* — отклонение) — поступок, деятельность человека, социальное явление, не соответствующие установившимся в данном обществе нормам

(стереотипам, образцам) поведения (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.).

Подростковая дезадаптация проявляется в затруднениях в усвоении социальных ролей, учебных программ, норм и требований социальных институтов (семьи, школы и т.д.).

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности, выражающейся в мыслях, намерениях, высказываниях, угрозах, попытках, покушениях. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях, и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидальное поведение как девиация – это отклоняющееся от различных норм ситуационные поведенческие реакции. Психические состояния, нарушения в развитии личности, приводящие к дезадаптации подростка в социуме и нарушению самоактуализации, принятию себя в силу сложившихся неадекватных паттернов поведения.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности. Суициденты, как правило, соответствуют дезадаптивному уровню психического здоровья, когда не решаются внутренние проблемы, нарушен баланс между внешним и внутренним миром.

Памятки для педагогов, родителей

Каждый педагог образовательного учреждения должен знать:

- 1) «что делать?»
- 2) «каким образом?»
- 3) «на каких основаниях?»
- 4) «ради чего?»
- 5) «как поддержать ребёнка и вселить желание жить?»

Применительно к профилактике суицидального поведения это означает иметь системные представления:

- о сущностной характеристике суицидального поведения;
- о возрастных особенностях суицидального поведения;
- о факторах и ситуациях суицидального риска;
- о способах, формах, которыми информирует ребенок окружающих о намерении суицида;

- о том, какой должна быть первичная экспертная оценка суицидального поведения;
- о маркерах суицидального состояния;
- о способах решения проблемной ситуацией и тех ресурсах, которыми располагает сам обучающийся;
- о ресурсах, которые может использовать сам педагог в качестве поддержки обучающихся;
- о видах профилактики (первичная, вторичная, третичная);
- о возможностях получения помощи (для всех субъектов образовательной среды) в преодолении кризиса (с указанием мест ее получения).

Общая и подростковая классификация причин суицида

Сообщения о желании умереть появляются без всякой внешней провокации, обычно носят характер угрозы близким. В этих случаях попытки самоубийства предпринимаются в отсутствие взрослых, втайне от них и в дошкольном, и в младшем школьном возрасте носят в основном по-детски наивный характер. Дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с холодной водой, дышат через форточку морозным воздухом, едят снег или мороженое, чтобы простудиться и умереть.

Существует несколько классификаций причин суицидов. По одной из них основными причинами суицидальных попыток являются:

- 1) изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- 2) беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- 3) безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- 4) чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства);
- 5) низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя.

В среде обучающихся причины суицидальных действия следующие:

- несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет;

- отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии;

- ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения;

- дисгармония в семье;
- саморазрушающее поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества);
- в подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения;
- депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения. Подавляющее большинство людей, испытывающих депрессивные состояния, не утрачивают связей с реальностью, заботятся о себе и далеко не всегда поступают на стационарное лечение. Однако, когда они решаются на попытку самоубийства, ими овладевает отчаяние. Несмотря на это, существует достаточно "нормальных" людей с депрессивными переживаниями, которые не заканчивают жизнь самоубийством. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Во-первых, необходимо разговаривать с несовершеннолетним, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными, нужно "внушить" оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять его в "вечно недовольном виде" и "брюзгливости", лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, заняться новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные

маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. 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 физическое состояние подростка в этот период.

В-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

К "группе риска" по суицидальным действиям относятся несовершеннолетние:

- с нарушением межличностных отношений – "одиночки";
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением;
- из социально-неблагополучных семей – уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидальных попыток.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащие в основе суицидальных действий:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека "одиночку";
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;

- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Склонным к суицидальным действиям несовершеннолетним, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Различают следующие типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение: в основе лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.

Аффективное суицидальное поведение. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.

Истинное суицидальное поведение. Характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются летально.

Факторы суицидального риска

Социально-демографические факторы:

- Пол- мужской (уровень суицидов у юношей в три-четыре раза выше, чем у девушек, в то время как у женщин уровень суицидальных попыток примерно в три раза выше).
- Возраст – подростки и молодые люди 14-24 лет.
- Семейная ситуация (непонимание со стороны родителей, безразличное отношение друг к другу и т.п.)

Медико-психологические факторы:

- Психическая патология:
- Депрессия, особенно затяжной депрессивный эпизод в недавнем прошлом;
- Алкогольная зависимость;
- Зависимость от других психоактивных веществ;
- Расстройств личности;
- Циклоидная, сенситивная, эпилептоидная, истероидная акцентуация характера.

- Соматическая патология – тяжелое хроническое прогрессирующее заболевание;
- Врожденные и приобретенные уродства;
- Потеря физиологических функций (зрения, слуха, способности двигаться, утрата половой функции);
- ВИЧ – инфекция.

Биографические факторы:

- Суицидальные мысли, намерения, попытки в прошлом.
- Суицидальное поведение родственников, близких, друзей, других значимых лиц (музыкальные кумиры и т.д.)

Индикаторы суицидального риска

Это особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые также увеличивают степень риска суицидального поведения.

Ситуационные индикаторы суицидального риска:

- смерть любимого человека;
- расставание с любимой (ым);
- вынужденная социальная изоляция, особенно от друзей или семьи (переезд на новое место жительства);
- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- позор, унижение – «потеря лица».

Поведенческие индикаторы суицидального риска:

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- эскейп-реакции (уход из дома и т.п.);
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- «приведение дел в порядок» (письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей).

Коммуникативные индикаторы суицидального риска:

- разрешающие установки к суицидальному поведению;
- негативная триада, характерная для депрессивных состояний: негативная оценка своей личности, окружающего мира и будущего;
- «туннельное поведение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы кроме суицида;
- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов; степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только редкие неопределенные мысли о самоубийстве или они постоянны, оформилось намерение совершить самоубийство, и появился конкретный план. Чем более

обстоятельно разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации;

- импульсивность как характерологическая черта играет важную роль в суицидальном поведении. Поэтому, когда мы имеем дело с подростком, важно помнить, что отсутствие суицидального плана в настоящее время ничего не говорит о степени суицидального риска;

- существенное значение имеет доступность средств суицида (фармакологические препараты всегда под рукой или их еще нужно приобрести) и т.п. Подросток чаще использует жестокие средства суицида, такие как прыжки с высоты – в данном случае нет необходимости специально готовиться к суицидальному акту.

Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением взрослых, разумеется, это наблюдение должно быть неназойливым и тактичным. Подростка нельзя предоставлять самому себе.

Эмоциональные индикаторы суицидального риска:

- амбивалентность по отношению к жизни;
- депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, отчаяние;
- переживание горя.

Средства решения проблем

Это те «сильные стороны» человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса с позитивным балансом.

Внутренние ресурсы:

- инстинкт самосохранения;
- интеллект;
- социальный опыт;
- коммуникативный потенциал;
- позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы:

- поддержка семьи и друзей;
- приверженность религии;
- медицинская помощь;
- индивидуальная психотерапевтическая программа

Динамика развития суицидального поведения.

Первая стадия – стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно

суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что "надоела такая жизнь", "вот бы уснуть и не проснуться", возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. По данным исследований среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75% случаев попыток самоубийств. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Большинство детей, которые решают совершить суицид, тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

Вторая стадия – это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

Третья стадия – суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов. Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).

Острый пресуицид провоцирует моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:

- не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией, доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;

- не предлагайте того, чего не в состоянии сделать; дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы; постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью; не предлагайте упрощенных решений;
- дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства; помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс; при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние; помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков.

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. К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;

- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.
- прочность антисуицидального барьера напрямую зависит от наличия жизнеутверждающих факторов, являющихся "психологической защитой", которой должен обладать подросток.

Основные виды деятельности с учащимися по непрерывной психопрофилактики:

класс	Особенности развития	На что обратить внимание
1-4	Становление и развитие самооценки учащихся.	В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти. Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка завышена, рискованные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти.
5	Адаптация к среднему звену Активизация интереса к коллективной деятельности	Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка
6	Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы; Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот»
7	Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении	Развитие навыков общения, Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов)

8	Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой;	Активизация сферы профессиональных интересов Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов
9	Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни; просыпается конфликт «отцов и детей»	Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору; Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе
10-11	Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношениях Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков Появление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу	Нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания. Готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставят перед ним учащиеся

Памятка для учителей и классных руководителей.

Что в поведении обучающегося должно насторожить учителя

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам.

Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать учителю, если он обнаружил опасность

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида

- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.
- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.

- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападков со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель, иницилируйте работу школьного психолога с классом.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
- Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

Памятка для родителей «Как не допустить суицид у подростка»

Ситуации риска, когда родителям и близким ребенка нужно быть внимательными и обратиться за помощью к специалистам:

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность ребенка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками, унижения, травля со стороны сверстников);
- агрессивность ребенка по отношению к окружающим;
- зависимости ребенка (компьютерная, пищевая, алкогольная, наркотически);
- резкая негативная смена увлечений, окружения, друзей;
- смена настроения ребенка, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;

- негативные изменения в поведении ребенка (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость, длительная бессонница у ребенка;
- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения, сильная тревога;
- длительные острые переживания ребенком утраты (смерти значимого близкого), несчастной любви и т.д.;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- неверие ребенка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего, угрозы покончить жизнь самоубийством;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении или среди значимых взрослых или сверстников и т.п.

- Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков (ситуаций), это уже достаточный повод для того, чтобы прежде всего уделить повышенное внимание своему ребенку, спокойно обсудив ситуацию, причины, уточнив, чем Вы можете помочь, совместно обдумать пути исправления, сглаживания ситуации.
- Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или заочно (посредством Интернет-консультирования, Телефона доверия).

Кроме того, всегда старайтесь:

- сохранять контакт со своим ребенком;
- поощрять ребенка к самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив;
- совместно обсуждать такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство и т.д.;
- научить ребенка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать удовольствие от жизни (от общения с природой, друзьями, от интересных книг, спорта, хобби и т.д.).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. 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

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 сопровождение детей, входящих в группу особого психологического внимания: «Учимся ценить жизнь!», «Здоровый образ жизни!», «Избавимся от страхов и тревоги», «Победим свои фобии», «Помоги себе сам», «Каждый друг другу психотерапевт» и др.;
- 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 обучением, 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.

Социально-диспетчерское направление

Задача — обеспечение получения детьми, их родителями и педагогами социально-психологической помощи, выходящей за рамки компетенции школьной психологической службы с целью предупреждения возникновения проблем развития личности, профилактики рискованного поведения, организации помощи ребенку и его семье в решении актуальных задач социализации (учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, взаимоотношениями со сверстниками, педагогами и родителями).

Содержание:

- мониторинг социально-психологических проблем учеников, родителей и педагогов;

- организация междисциплинарного (разные дисциплины и учебные предметы) и межведомственного взаимодействия (педагогика, психология, медицина, физиология, этика, культура), поддержание контактов со специализированными медицинскими, социальными, медицинскими учреждениями с целью профилактики детского суицида и рискованного поведения подростков и молодежи.

Форма реализации: направление субъектов образовательного процесса в специализированные учреждения при выявлении социально-психологических и медицинских проблем.

2.2. План реализации программы.

1. Информационно-аналитическое направление

№	Содержание	Сроки исполнения	Ответственные
1	Ведение личных дел обучающихся; обеспечение участников образовательного процесса необходимыми документами и информацией учебного и справочного характера.	В течение года	Кл.руководители
2	ведение документации психолого-педагогической службы; хранение, обработка и интерпретация результатов индивидуальных и групповых обследований учащихся	В течение года	Педагог-психолог
3	Планирование диагностической, коррекционной и развивающей работы;	В течение года	Педагог-психолог Соц.педагог
4	Составление базы данных по социально-неблагополучным семьям	сентябрь	Соц.педагог
5	Формирование списка детей, входящих в группу суицидального риска	октябрь	Педагог-психолог Соц.педагог

2. Диагностическое направление

1	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми, семей «группы риска» Методы: индивидуальные беседы Наблюдение, анкетирование	В течение года	Социальный педагог классные руководители
2	Мониторинг раннего выявления несовершеннолетних, демонстрирующих неблагополучие	1 раз в четверть	Соц.педагог Педагог-психолог

			Кл.руководитель
3	Скрининг-диагностики по выявлению суицидальных рисков (уровень депрессивных тенденций)	ноябрь	Педагог-психолог
4	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	По запросу	Педагог-психолог, соц.педагог, зам.директора по ВР
5	Исследование социального статуса	октябрь	Кл. руководители
6	Исследование тревожности и страхов у детей, 1-5 классы. Диагностика межличностных отношений в классе	Октябрь-ноябрь март	Классные руководители Педагог-психолог
7	Исследование особенностей адаптации 1, 5, 10 классов	Октябрь- ноябрь	Кл. руководители Педагог-психолог
8	Заполнение карты риска суицида. мониторинг	ноябрь	Классные руководители
9	Исследование суицидальных наклонностей учащихся, 6-9 классы	ноябрь	Педагог-психолог
10	Углубленная диагностика детей, входящих в группу суицидального риска	Декабрь-январь	Педагог-психолог
11	Анкетирование обучающихся ОУ с целью предотвращения жестокого обращения	октябрь	Социальный педагог
12	Повторная диагностика учащихся, входящих в группу суицидального риска, для определения результатов коррекционной работы	Март-апрель	Педагог-психолог
13	Шкала социально психологической адаптации (СПА) 9 кл	март	Педагог-психолог
14	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	По запросу	психолог,соц.педагог, зам.директора по ВР
15	Диагностика межличностных отношений в классах	В течение года	Кл. руководители

3. Информационно-методическое обеспечение

3.1. Мероприятия для педагогов

№	Содержание	Сроки исполнения	Ответственные
1	Обсуждение с классными руководителями результатов скрининг-диагностики по выявлению суицидальных рисков (уровень депрессивных тенденций)	ноябрь	Педагог-психолог
2	Семинары для классных руководителей «Профилактика суицидального поведения»	Ноябрь	Кл.руководители Педагог-психолог

	учащихся»	март	ЗВР
3	Индивидуальные консультации по разрешению конфликтных ситуаций, взаимоотношений с учащимися	В течение года	Соц.педагог Педагог-психолог
4	Мониторинг раннего выявления несовершеннолетних, демонстрирующих неблагополучие	1 раз в четверть	Соц.педагог Педагог-психолог Кл.руководитель

3.2. Мероприятия для родителей

№	Содержание	Сроки исполнения	Ответственные
1	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми, семей «группы риска» Методы: индивидуальные беседы Наблюдение, анкетирование	В течение года	Социальный педагог классные руководители
	Тренинг для родителей «Как не допустить беды»	апрель	Педагог-психолог Соц. педагог
	Тренинг детско-родительских отношений «Учимся решать конфликты» 7-8 класс	декабрь	Педагог-психолог Соц. педагог
	Консультирование родителей по проблеме адаптации учащихся к школьному обучению	В течение года	Педагог-психолог Соц. педагог
	Консультирование родителей по результатам психологического обследования	В течение года	Педагог-психолог
	Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) учащихся, входящих в группу суицидального риска	В течение года	Педагог-психолог Соц. педагог
	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	По запросу	Педагог-психолог, соц.педагог, зам.директора по ВР
	Родительские собрания: «Профилактика семейного неблагополучия и суицидального поведения детей и подростков». Уголовный кодекс РФ (ст.117 «Истязание», ст.110 «Доведение до самоубийства»	Декабрь Февраль	Соц.педагог

3.3. Мероприятия для учащихся

№	Содержание	Сроки исполнения	Ответственные
1	Коррекционные занятия для учащихся 1,5 классов с низким уровнем адаптации	В течение года	Педагог-психлог,

			кл.руководители
2	Коррекционные занятия с учащимися с заниженной самооценкой и повышенным уровнем тревожности	По необходимости	Педагог-психолог Кл.руководители
3	Коррекционные занятия с детьми с проблемами межличностного общения	В течении года	Педагог-психолог Кл.руководители Соц.педагог
4	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам (тренинг 9 и 11 кл)	Март-апрель	Педагог-психолог
5	Тренинговые занятия по профилактике суицидального поведения среди обучающихся «Жизнь как ценность» (7-9 кл) - тренинг «Я рад с тобой общаться» (7-8 кл) - Беседа «Безвыходных ситуаций не существует»	Январь - апрель	Педагог-психолог Кл. руководители
6	Индивидуальные консультации для учащихся, входящих в группу суицидального риска	В течение года	Педагог-психолог
7	Классный час 9-11 класс «Мир моих чувств и эмоций»	февраль	Педагог-психолог
8	Беседа «Жизнь одна» 9-11 кл	декабрь	Педагог-психолог
9	Воспитательная работа среди учащихся, их родителей, педагогов направленная на стремление к здоровому образу жизни.	В течение года	Кл.руководители
10	Воспитательный час «Экстремальная ситуация. Как себя вести?»	январь	Кл.руководители
11	Психолого-педагогические групповые консультации на темы «Умей владеть собой», «Приемы снятия психологического напряжения», «Экзамен без стресса»	В течение года	Кл.руководители
12	Цикл бесед «Шаг на встречу»	1 раз в четверть	Соц.педагог
13	Провести коррекционные занятия по профилактике суицида: Тренинг «Выявление страхов»; Тренинг «На тропе доверия»	Январь	Педагог-психолог, соц.педагог

Список других психодиагностических методик для исследования склонности к саморазрушающему поведению обучающихся

1. Методики для выявления предпосылок развития девиантного поведения:

- Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орел)
 - Карта наблюдений (Д.Стотта)
 - Опросники Т.М. Ахенбаха
 - Опросники Т. М. Ахенбаха для учителей
 - Диагностика социально-психологической запущенности детей
 - «Шкала принятия других» (В.Фейя)
 - «Шкала доброжелательности» (Д.Кэмпбелла)
 - «Шкала манипулятивного отношения» (Т.Банта)
 - «Шкала враждебности» (В.Кука - Д.Медлей)
 - «Шкала доверия» (М.Розенберга)
 - Шкала поиска острых ощущений, или чего вы хотите от жизни?
 - Методика для оценки наличия и выраженности иррациональных установок (А.Эллиса)
 - Модифицированный вариант опросника «Решение трудных ситуаций»

Литература, освещающая вопросы суицидологии и профилактики суицидального поведения среди подростков:

1. Акопов Г. В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. – Самара-Ульяновск, 1998.
2. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 1980.
3. Амбрумова А. Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации. – М., 1980.
4. Бек А., Раш А. И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2003.
5. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 1989.
6. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помогите себе - помогите другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.
7. Конанчук Н. В. Первый психотерапевтический контакт после суицида. Психогигиена и психопрофилактика. – Л., 1983.
8. Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.

9. Литвак М.Е., Миревич М.О. Как преодолеть острое горе. – Ростов-на-Дону: Феликс, 2000.
10. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. – М.: Смысл, 2000.
11. Пурич-Пейякович Й., Дуньич Д. Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000.
12. Сиягин Ю. В., Сиягина Н. Ю. Детский суицид: психологический взгляд. СПб., 2006. – 176с.
13. Старшенбаум Г. В. Формы и методы кризисной психотерапии. Методические рекомендации. М., 1987.
14. Суицидальное поведение подростков. Методические рекомендации/ Авторы-составители: Л. К. Стадухина, Н. В.Петрова, Е. Л. Норкина, О. А. Маркова, М. Ю.Бондаренко. Йошкар-Ола, 2013. – 50с.
15. Тормосина Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Пятигорск, 2013. – 23 с.
16. Шустов Д. И. Аутоагрессивность и иллюзия бессмертия. Журнал практической психологии и психоанализа, № 1, март. – 2005г.

Интернет-ресурсы:

1. Алимова М.А Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Барнаул., 2014г (Электронный ресурс)
2. <http://podrostkov-net.ru/>
3. <http://www.pobedish.ru/> Ты победишь! Жизнь – война, суицид-дезертирство.
4. <http://skachate.ru/pshologiya/610/index.html>
5. http://trmk.moy.su/metod-rekom-po_profilaktke_suicida_sko.docx
6. http://www.narkotiki.ru/5_1312.htm
7. http://narkotiki.ru/5_201.htm
8. <http://www.zubstom.ru/docs/index-2179.html>
9. <http://tehnoclimate.ru/diagnostika-i-korrekcija-faktorov/>
10. http://psycheya.ru/lib/nark_sem/nark_sem_23.htm
11. http://maluhenkooa.ucoz.ru/index/shest_mudrykh_sovetov/0-59
12. <http://biofile.ru/psy/14252.html>