

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №10

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол №7 от 29.03.22г.

УТВЕРЖДАЮ.  
Приказ № 22/1-ОД от 06.04.22г

Директор

Матвеев Э.В.



ПРОГРАММА  
профилактики суицидального поведения учащихся  
**«Ценность жизни»**  
на 2022-2023 год

г.о.г.Кулебаки

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1.Обоснование актуальности.....	5
1.2.Цель и задачи программы.....	7
2. Принцип реализации программы .....	8
3. Основные направления деятельности.....	9
4. Ожидаемый результат.....	10
5. Механизм реализации программы «Ценность жизни».....	11
5.1. Этапы и сроки реализации программы .....	11
5.2. Формы и методы работы .....	12
6. План программных мероприятий.....	13
7. Список литературы.....	20

## 1. Пояснительная записка

Суицид (самоубийство) — это смерть, наступившая по неестественным причинам в результате повреждений, нанесенных добровольно самому себе. Суициду подвержены в равной степени люди различных социальных слоев, культур, вероисповеданий и возрастов. Профилактика суицида в этом отношении имеет огромное значение.

Это крайне опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций. Чаще проявлениям суицидального поведения подвержены молодые люди от 14 и до 16 лет, а также мужчины среднего возраста (40–50 лет). Среди женщин и студентов суицид встречается реже, но он чаще ведет к смерти. При этом только каждый пятый высказывает свои мысли вслух, что затрудняет предотвращение трагедии.

Суицид среди детей в последнее время участился, что сопряжено с конфликтами в неблагополучных семьях, неурядицами с педагогами и одноклассниками в школе.

По статистике, в год кончают жизнь самоубийством около 3 тысяч человек, из них большая часть несовершеннолетних, и это, не считая попыток. Изучением проблемы и профилактикой суицида среди молодежи и студентов занимаются медицинские и социальные работники, психологи, педагоги.

Вполне излечимой и контролируемой предпосылкой суицидального действия является депрессия. Другие причины заключаются в следующем:

- социальная незащищенность, финансовый крах, разочарования в жизни, потеря близких людей;
- особенности нервной системы (агрессия, повышенная импульсивность);
- физическое насилие в детском возрасте, стрессы (алкоголизм или развод родителей, телесные наказания);
- наличие неизлечимой болезни, сопровождающейся болью;
- перепады настроения и поведения, связанные с приемом алкогольных напитков и психотропных препаратов;
- психическая неустойчивость, расстройства личности;

- психотравмирующее поведение, отсутствие понимания близких людей, неприятности в школе у подростков;
- заниженная самооценка, трудности в общении, безответная любовь у школьников и студентов.

У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам. Поэтому суицид для детей не означает конец. Молодые люди не в состоянии оценивать жизнь. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

Различают несколько типов суицидального поведения. Демонстративный суицид больше характерен для подростков и студентов. Это театрализованное представление, шантаж с целью добиться сочувствия, избежать наказания, разжалобить кого-либо. Обычно сцена разыгрывается в том месте, где находится человек, которому она адресована. Опасно, если такое поведение может привести к плачевным последствиям. Количество попыток демонстративного суицида в 15 раз больше, чем исполненных.

При аффективном типе суицидального поведения попытка совершается под действием обиды или гнева. Возможна демонстрация, длящаяся от нескольких минут до суток.

Истинный суицид обычно обдумывается и подготавливается заранее. Человек задумывается о смысле жизни, замыкается в себе, ведет дневник. Он планирует предстоящие действия до мелочей, оставляет прощальную записку для родных или друзей. Так как разрабатывается план действий, попытка часто приводит к смерти.

Причины суицидального настроения кроются в отсутствии теплых эмоциональных связей детей и родителей. Ложное поведение более характерно для детей и подростков, алкоголиков и наркоманов. Основная цель – шантаж, добыча денег или материальных ценностей любым способом. Человек пытается порезать вены, принять неадекватные препараты или повеситься, но так, чтобы не нанести себе вред.

Чаще всего самоубийцы выбирают отравление медикаментами, токсичными и сильнодействующими веществами. Истинное суицидальное поведение подростков заканчивается повешением или прыжком с высоты.

Странное поведение, использование необычных способов говорит о наличии у человека психоза.

Суицидальное поведение может продолжаться от нескольких минут до нескольких месяцев, чаще встречается у детей подросткового возраста и студентов. Особенно подвержены ему брошенные дети, живущие в интернатах, или «приемыши».

По статистике, большая часть самоубийств регистрируется весной и летом. Из-за депрессий суицидальное поведение встречается у 70%, а 15% из них совершают задуманное.

Отдельное место в группе риска занимают дети подросткового возраста:

- отличники, испытывающие неудовлетворение собой и вину за несоответствие стандартам;
- замкнувшиеся в себе дети, дети в депрессии из-за снижения показателей в учебе;
- ребята, которые не могут выполнить завышенные требования взрослых;
- подростки, склонные к тревожно-депрессивным состояниям, особенно если в семье были попытки суицидального характера;
- дети из проблемных семей, испытывающие физическое насилие.

Особенности подросткового суицида. Переходный возраст – сложный этап формирования личности, который мало у кого проходит гладко. Часто непростая жизненная ситуация толкает подростков на отчаянный шаг. Необходимо как можно раньше объяснить подросткам, что такое суицид и как избежать проблемы.

## **1.2 Обоснование актуальности**

Актуальность проблемы: изучения суицидального поведения возрастает в психологии, так как происходит существенное увеличение числа детей и подростков до 18 лет, совершивших суицидальные действия. По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 100 000 человек. В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида,

поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры – считается, что ежегодно в мире кончают собой более 4 000 000 человек. По статистике ВОЗ по количеству подростковых суицидов среди детей в возрасте от 15 до 19 лет Россия занимает одно из первых мест. По этим же данным в России ежегодно добровольно расстаются с жизнью около 2,5 тысяч несовершеннолетних в год. Подросткам свойственна тенденция к повторным суицидальным действиям. По данным половина суицидентов детского и подросткового возраста совершали повторный суицид. Традиционно пограничные расстройства личности связывают с суицидными попытками без летального исхода, однако все более очевидными становятся факты, что для этих пациентов характерным является и самоубийство. Часто суицидальное поведение рассматривается как результат формирования и развития определенного «жизненного сценария», закладываемого еще в раннем детстве. В то же время проблема суицидального поведения остается недостаточно изученной, не смотря на большой интерес к ней со стороны разных специалистов и ее крайнюю важность, и актуальность в современном мире.

В нашей школе ведется работа по выявлению и учету детей с девиантным поведением, неблагополучных семей, семей и детей «группы риска», ежегодно составляются социальные паспорта школы и классов, сформированы информационные банки данных о детях, состоящих на учете в КДН и ЗП, ОПДН, о детях, находящихся в трудной жизненной ситуации. На учащихся, состоящих на профилактическом учете, составляются индивидуальные карты, разрабатываются индивидуальные планы работы. Работа с детьми «группы риска» и неблагополучными семьями ведется социальным педагогом, администрацией школы, классными руководителями, инспектором ПДН. С ними проводится индивидуальная работа.

<b>Категория семьи</b>	<b>Количество семей</b>
Многодетные семьи	35
Неполные семьи	
-мать одиночка	-19
-потеря кормильца	-11
-развод	-30
Опекаемые семьи	9

Семьи группы риска	9
Дети группы риска	10
Дети инвалиды	5
Сироты	2
Учащиеся стоящие на ПДН	4

### 1.3 Цель и задачи

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

**Целью** данной программы является профилактика суицидов и суицидальных попыток среди несовершеннолетних школы.

Поставленная цель достигается за счёт решения следующих **задач**:

- создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп;
- изучение особенностей психолого-педагогического статуса учащихся, с последующим выявлением детей, нуждающихся в незамедлительной помощи;
- обеспечение безопасности ребенка, снятие суицидального риска;
- сопровождающая деятельность детей группы риска и их семей.

## 2. Принцип реализации программы

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательного процесса.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.



### **3. Основные направления деятельности**

- Работа с подростками, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
  - Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
  - Профилактическая работа со всеми учащимися школы.
  - Работа с неблагополучными семьями.
  - Просветительская работа с родителями учащихся.

#### 4. Ожидаемый результат

Организованная таким образом работа, позволит осуществить:

- Снижение вероятности отклонений в поведении;
- усиление личностных ресурсов, препятствующих социальной дезадаптации;
- расширение форм конструктивного общения;
- формирование позитивного отношения к жизни;
- разрешение личностных проблем;
- гармонизация эмоциональной сферы;
- умение действовать в группе;
- оптимизация уровня тревожности;
- способность к саморегуляции поведения и к положительному разрешению конфликтных ситуаций;
- создание положительного эмоционального фона для преодоления негативных проявлений;
- ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью;
- адаптация в школьном коллективе, семье.

Результатом эффективной работы по профилактике суицидального поведения среди обучающихся, является создание благоприятной психолого-педагогической обстановки, комфортного климата для обучения в школе; выявление на раннем этапе несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию, оказания им своевременной психолого-педагогической помощи, включение их в профилактические программы; снижение количества детей с девиантным поведением, в том числе и суицидального риска, предупреждение суицидальных попыток, рецидивов и возникновений осложнений.

## 5. Механизм реализации программы «Ценность жизни»

### 5.1. Этапы и сроки реализации программы.

Процесс реализации программы состоит из трех этапов представленных в Таблице 2.

Таблица 2

#### Этапы реализации программы

Направление деятельности	Сроки. Ответственные исполнители	Форма отчетности/срок ее предоставления
Организационный (подготовительный)	2 недели; Педагог-психолог, социальный педагог Заместитель директора Классные руководители	Предупредительный контроль. В течении 10 дней.
Практический (основной) –	1 года; Педагог-психолог, социальный педагог Заместитель директора Классные руководители	Текущий контроль. В течении всего периода программы.
Итоговый (аналитический) –	2 месяца. Педагог-психолог, социальный педагог Заместитель директора Классные руководители	По завершению деятельности. В течении 10 дней.

Организационный (подготовительный) – 2 недель. На организационном этапе определяется состав участников занятий, тренингов, консультаций.

В нашем случае это: семьи, состоящие на профилактическом учете КДН и ЗП, ОПДН; семьи, оказавшие в трудной жизненной ситуации; семьи «группы риска»; специалисты (педагог – психолог, социальный педагог).

1. Совещания со специалистами, ответственными за реализацию программы , о ходе проведения мероприятий по плану.

2. Диагностика, анкетирование, опрос родителей и детей.

3. Подбор материала по результатам диагностических данных, анкет и опросников к выбору темы занятий. Разработка и конспект занятий, памяток для родителей и детей.

3. Привлечение спонсоров к участию данного мероприятия и оказанию благотворительности в виде подарков, призов для детей и др.

4. Привлечение городских средств массовой информации.

5. Информирование родителей и участников о встрече через приглашения и объявления, информационный стенд «Все для родителей и детей».

6. Подготовка помещения, рабочих мест, оборудования, материалов (по количеству детей, участвующих в мероприятии).

Практический (основной) – 1 год. Проведения занятий, тренингов, консультаций, встреч с подростками и детьми.

Итоговый (аналитический) – 2 месяца. Подведение итогов работы программы «Ценность жизни»: оценка эффективности на формирование оптимальной родительской позиции, которая основывается: на реальной оценке особенностей каждого ребенка; анкетирование, опрос, тестирование родителей и детей по результатам работы программы.

## 5.2 Формы и методы работы

Формы работы (групповые и индивидуальные)

Групповые:	Подгрупповые
1. Тренинги	1. Занятия с элементами тренинга
2. Лекции	2. Беседы
3. Консультации	3. Коррекционные занятия
4. Встречи со специалистами	4. Деловые игры

Методы работы:

Организационные:	Исследовательские:	Практические:
регламентирование	тестирование	дискуссия
инструктирование	анкетирование	просвещение
планирование	опрос	консультирование
нормирование	исследование	информирование
оформление	наблюдение	беседа
		арт терапия

**6. План программных мероприятий  
на 2022-2023 учебный год**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Класс</b>	<b>Результат</b>
<b>Организационно - методическая работа</b>				
1	Учет и выявление учащихся «группы риска»	в течение года	1-9	формирование банка данных
2	Индивидуальные и профилактические беседы с учащимися	в течение года	5-9	отслеживание поведения учащихся
3	Сбор информации о детях и семьях, состоящих на всех видах профилактического учета, формирования банка данных	сентябрь	1-9	оформление карточек учащихся отслеживание результатов работы
4	Организация диагностической и коррекционной работы по профилактике суицидов	по плану	5-9	получение необходимой информации
5	Изучение нормативно - правовой базы, повышение профессиональной компетенции	в течение года	-	освоение новых методов для осуществления профессиональной деятельности
6	Оформление отчетной документации	в течение года	-	мониторинг деятельности
7	Незамедлительное сообщение в ОПДН, КДН и ЗП, Управление образования (отдел опеки) о фактах насилия над ребенком со стороны родителей или других взрослых лиц	в течение года	-	зам. директора
<b>Работа с педагогическими кадрами</b>				
1	Просвещение педагогического коллектива по следующим темам: ✓ «Этот трудный подростковый возраст» ✓ «Психологические особенности подростков» ✓ «Подростковый суицид: мифы и реальность»	ноябрь январь март	5-9	педагог-психолог рекомендации классным руководителям

	✓ «Профилактика школьных конфликтов»			
2	<p>Организация и проведение обучающих семинаров для педагогов</p> <p>✓ «Что такое суицид? Причины подросткового суицида. Профилактика»</p> <p>✓ «Профилактика стресса и суицида в подростковой среде»</p> <p>✓ «Профилактика семейного неблагополучия и суицидального поведения детей и подростков»</p>	<p>октябрь</p> <p>февраль</p> <p>декабрь</p>	5-9	<p>зам. директора по ВР</p> <p>педагог-психолог</p> <p>социальный педагог</p> <p>рекомендации классным руководителям</p>
3	Обсуждение взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди учащихся	в течение года	1-9	Совет профилактики
4	Тренинг для классных руководителей «Жить в мире с собой и другими»	январь	1-9	педагог-психолог социальный педагог обучение работе с классом
5	Индивидуальные консультации педагогов	по запросу	1-9	педагог-психолог социальный педагог
6	Посещение учащихся по месту жительства с целью привлечения родителей, (законных представителей) к более конструктивному и внимательному воспитанию своих детей	в течение года	1-9	педагог-психолог социальный педагог классные руководители
7	Рейды родительского патруля	2 раза в месяц		зам. директора по ВР
<b>Работа с учащимися</b>				
1	<p>Изучение психолого-возрастных особенностей подростков:</p> <p>✓ диагностика уровня адаптации</p> <p>✓ личностных особенностей</p> <p>✓ психологическая готовность к переходу в среднее звено</p>	в течение года	5-9	<p>социально-психологическая карта</p> <p>отслеживание поведения учащихся</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ диагностика познавательной сферы</li> <li>✓ взаимоотношения со сверстниками</li> <li>✓ профессиональное самоопределение</li> </ul>			
2	Оказание помощи в преодолении негативных явлений в семье	в течение года	1-9	Классные руководители
3	Занятие с элементами тренинга «Умей сказать нет!» «Эмоции и чувства»	ноябрь апрель	1-9	педагог-психолог социальный педагог формирования умения принимать себя, свои достоинства и недостатки, принимать и понимать других людей
4	Психологические игры	январь май	5-9	педагог-психолог предоставления детям опыта межличностного взаимодействия
5	Индивидуальные беседы «Моя самооценка» «Вера в себя и в свои возможности»	в течение года	5-9	педагог-психолог усвоение детьми необходимых конструктивных позиций и способов поведения в различных жизненных ситуациях
6	Участие в месячнике по профилактике: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мы за ЗОЖ!</li> <li>✓ Месячник правовых знаний</li> <li>✓ Неделя добра</li> </ul>	по плану школы	1-9	педагог-психолог формирование положительного опыта, умение взаимодействия в коллективе
7	Коррекция поведения учащихся/ агрессия, тревожность, адаптация, коммуникативное общение/	по плану	5-9	педагог-психолог профилактика
8	Проведение тематических	октябрь	-	зам. директора по

	<p>классных часов, посвященных Всемирному дню психического здоровья (10 октября):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Как научиться жить без ссор» (1-4 классы)</li> <li>✓ «Я – уникальная личность» (5-6 классы)</li> <li>✓ «Мир глазами агрессивного человека» (7-8 классы)</li> <li>✓ Тренинг «Формирование позитивных жизненных установок» (8-9 классы)</li> <li>✓ Информационный час «Профилактика суицида» для классных руководителей</li> </ul>			<p>ВР педагог-психолог социальный педагог классные руководители</p>
9	<p>Классные часы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Человек свободного общества»</li> <li>✓ «Учимся строить отношения»</li> <li>✓ «Умей управлять своими эмоциями»</li> <li>✓ «Если тебе трудно»</li> </ul>	в течение года	1-9	классные руководители
10	<p>Привлечение учащихся «группы риска» в соответствии с их интересами и способностями ко всей внеклассной работе и мероприятиям школы, района, города, региона (кружки, секции, спортивные мероприятия, художественная самодеятельность, акции, конкурсы и т.п.)</p>	в течение года	1-9	классные руководители зам. директора по ВР
11	<p>Коррекционные занятия по профилактики суицида:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Я управляю стрессом»</li> <li>✓ «Профилактика конфликтности в подростковой среде»</li> <li>✓ Тренинг «Выявление страхов»</li> <li>✓ Тренинг «На тропе доверия»</li> </ul>	январь-май	5-9	педагог-психолог социальный педагог



	✓ Психологический тренинг по профилактике суицида			
12	Диагностику на: ✓ уровень конфликтности ✓ уровень агрессии ✓ уровень тревожности ✓ уровень депрессивности ✓	в течение года	5-9	педагог-психолог
13	Участие в социально-психологическом тестировании (СПТ)	Октябрь-ноябрь	7-9	Социальный педагог
14	Классные часы: ✓ «Учимся понимать переживания родных и близких нам людей» ✓ «Наши чувства и действия» ✓ «Почему трудно признавать свою вину?» ✓ «Обидчивость, несдержанность, раздражительность...» ✓ «Дружба – главное чудо» ✓ «Любовью дорожить умеете» ✓ «Поговорим еще раз о любви» ✓ «Наша дружная семья» ✓ «Дети и родители. Давайте понимать друг друга» ✓ «Совершенно секретно» ( кл. часы только для девочек)	в течение года	1-9	классные руководители социальный педагог
15	Совет профилактики	1 раз в 2 месяца	1-9	Зам.директора
<b>Работа с родителями / участие/</b>				
1	Родительский лекторий «Права и обязанности в семье» «Роль семьи в воспитании детей» Памятки для родителей. Приложение 1.	октябрь март	1-9	расширение психологических знаний просвещение родителей
2	Индивидуальные консультации для родителей	по запросу	1-9	психологическая помощь
3	Анкетирование «Знаю ли я своего ребенка?»	по плану	5-9	изучение внутрисемейных взаимоотношений
4	Выступление на родительских	в течение года	1-9	социальный

	<p>собраниях по следующим темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Конфликты с собственным ребенком и пути их решения»</li> <li>✓ «Первые проблемы подросткового возраста»</li> <li>✓ «Почему ребенок не хочет жить?»</li> <li>✓ «Ложь и правда о суициде»</li> <li>✓ «Подростковый суицид»</li> </ul>			педагог классные руководители
5	<p>Посещение учащихся по месту жительства с целью привлечения родителей, (законных представителей) к более конструктивному и внимательному воспитанию детей</p>	в течение года	1-9	педагог-психолог социальный педагог классные руководители
6	<p>Родительские собрания, лектории:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток)</li> <li>✓ «Наши ошибки в воспитании детей»</li> <li>✓ «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях»</li> <li>✓ «Родители меня не понимают или как услышать подростка»</li> <li>✓ «Родительская любовь»</li> <li>✓ «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»</li> <li>✓ «Серьезный мир несерьезных подростков»</li> <li>✓ «Про «Это»...» (подростковая сексуальность)</li> <li>✓ «Доброе начало, или Как помочь первокласснику адаптироваться к школе»</li> </ul>	по графику	1-9	зам. Директора по ВР педагог-психолог социальный педагог классные руководители  профилактика противоправного поведения

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Понять. Простить. Принять»</li> <li>✓ «Я бы в дворники пошел... или Как не отбить у детей желание учиться»</li> <li>✓ «О любви – взрослые и дети»</li> <li>✓ «Школьная травля, как один из подводных камней школьной жизни»</li> <li>✓ «Ваш ребенок— пятиклассник»</li> <li>✓ «Родители и дети – поиски взаимопонимания»</li> <li>✓ «Правовые основы семейного воспитания: права и обязанности родителей и детей»</li> <li>✓ «Давайте будем учиться вместе со своими детьми»</li> <li>✓ «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях»</li> <li>✓ «Предупредить – значит спасти!»</li> </ul>			
7	Информирование родителей и учащихся о проведении консультаций несовершеннолетних и родителей, оказавшихся в кризисной ситуации	по необходимости	1-9	педагог-психолог социальный педагог
8	«Родительская неделя» в школе. Организация досуга учащихся на каникулах. Участие родителей в неделе. Занятия ребят в спортивных секциях и кружках.		1-9	классные руководители социальный педагог педагоги доп. Образования
9	Совет профилактики	1 раз в 2 месяца		Зам.директора

## Список использованной литературы

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. Региональные подходы к осуществлению профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде Курганской области: Методические рекомендации.- Курган, 2008.
5. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. 6.Суицидальное поведение у детей и подростков: Методические рекомендации.- Курган, 2006.

## ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

### Сигналы суицидального риска

#### *Ситуационные сигналы :*

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

#### *Поведенческие сигналы:*

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

#### *Эмоциональные сигналы:*

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивнонастроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.

#### *Коммуникативные сигналы:*

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» -

прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным 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 шутовское 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».