

муниципальное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение «Гимназия №17 им. В.П. Чкалова»



Утверждаю:
директор гимназии

Макарова О.И.
Приказ № 127/1-о
от 31 августа 2018 г.

Согласовано
с педагогическим
советом
протокол № 1
от 30 августа 2018 г.

*Программа профилактики аутодеструктивного поведения
учащихся МБНОУ «Гимназия №17»
на 2018-2022 годы*

Составители:
Кузенская М.С., заместитель
директора по ВР,
Малютина Л.В., социальный
педагог

Обсуждено
на методическом
объединении классных
руководителей
Протокол № 1
от 29 августа 2018 г.

Согласовано
с экспертно-аналитическим
советом
протокол №1
от 28 августа 2018 г.

Новокузнецкий городской округ, 2018 год

Содержание
Программы профилактики аутодеструктивного поведения
учащихся МБНОУ «Гимназия №17»

Раздел	Страница
Паспорт программы	3
1 Пояснительная записка	5
2 Профилактическое направление	7
3 Консультативно-просветительское направление	13
4 План мероприятий по реализации программы профилактики аутодеструктивного поведения среди учащихся МБНОУ «Гимназия №17» на 2018-2019 гг.	18
5 Экспресс-анкета для педагогов среднего и старшего звена	22
6 Памятка для родителей пятиклассников в период адаптации	23
7 Памятка для родителей подростков «Что нужно знать о подростковом суициде»	24
8 Профилактика суицидального поведения детей и подростков	31
9 Профилактика аутодеструктивного поведения подростков	36
10 Памятка родителям: Если твой ребенок сдает экзамен	37
11 Список литературы	40

Паспорт Программы

<i>Наименование Программы</i>	<i>Профилактика аутодеструктивного поведения учащихся гимназии</i>
<i>Основание для разработки</i>	<p>Конституция Российской Федерации</p> <p>Конвенция о правах ребенка</p> <p>ФЗ от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».</p> <p>Информационное письмо Минобрнауки России от 29.05.2003 г. № 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков».</p> <p>Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 20.09.2004г. № 01-130/07-01 «О мерах по профилактике детей и подростков».</p> <p>Программа «Профилактика аутодеструктивного поведения школьников в образовательной организации», 2018г., разработчики: Щеголенкова А.С., к.п.н., доцент, проректор по УМР МАОУ ДПО ИПК, Балакирева Н.И., заведующая отделением ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа, Чернышова В.М., Бородина Т.В., Яшникова В.А., Аверина Ю.В., педагоги-психологи ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа, Аглиуллина Н.Г., педагог-психолог МБОУ «СОШ №77», Шелегина А.В., к.п.н., директор МБОУ «СОШ № 50», Киселева С.Н., заместитель директора по ВР МБОУ «СОШ № 50».</p>
<i>Составители Программы</i>	Кузенская М.С., заместитель директора по ВР, Малютина Л.В., социальный педагог МБНОУ «Гимназия №17»
<i>Сроки реализации</i>	2018-2022 годы
<i>Цель Программы</i>	реализация первичной профилактики аутодеструктивного поведения среди несовершеннолетних в образовательной среде, проведение консультативно-просветительских мероприятий для всех участников образовательных отношений
<i>Задачи Программы</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Апробировать просветительские, профилактические мероприятия для учащихся и их родителей. 2. Внедрять в практику гимназии восстановительный подход к разрешению межличностных конфликтов. 3. Содействовать получению детьми, родителями и педагогами психолого-педагогической помощи, с целью предупреждения возникновения проблем в обучении и развитии детей и подростков, профилактики нарушений личностного развития. 4. Способствовать созданию психологически безопасной

	<p>среды содействующей сохранению и укреплению психологического и психического здоровья учащихся образовательных организаций.</p> <p>5. Применять на практике методические рекомендации по профилактике аутодеструктивного поведения среди детей и подростков в образовательной среде.</p>
<p><i>Ожидаемые результаты</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение психологической компетентности педагогов и родителей по проблеме формирования аутодеструктивного поведения у подростков. 2. Формирование у подростков активной гражданской позиции по отношению к своему здоровью; 3. Формирование здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях риска. 4. Повышение психологической компетентности участников образовательных отношений. 5. Внедрение восстановительного подхода. 6. Снижение уровня напряжения и формирование компетентности в ситуациях конфликтов в детско-родительских отношениях.

1. Пояснительная записка

Программа профилактики аутодеструктивного поведения учащихся МБНОУ «Гимназия № 17» - документ, устанавливающий основные направления системной работы специалистов образовательной организации по вопросам первичной профилактики аутодеструктивного поведения учащихся среднего и старшего подросткового возраста. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ред. от 27.06.2018), Конституцией Российской Федерации, Конвенцией о правах ребенка, а также в соответствии с Информационным письмом Минобрнауки России от 29.05.2003 г. № 03-51-102ин/22-03 "О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков", письмом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 20.09.2004г. № 01-130/07-01 «О мерах по профилактике детей и подростков», статьей 5.35 КоАП РФ «Неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию и воспитанию несовершеннолетних».

Данная программа составлена на основе муниципальной программы, разработанной в 2018 году специалистами МАОУ ДПО ИПК г. Новокузнецка, КОиН администрации г. Новокузнецка и ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделения Новокузнецкого городского округа **«Профилактика аутодеструктивного поведения школьников в образовательной организации».**

Программа «Профилактика аутодеструктивного поведения учащихся МБНОУ «Гимназия №17» составлена в соответствии со спецификой образовательной организации МБНОУ «Гимназия №17» (далее – гимназия) и особенностями контингента учащихся в гимназии. Данная общеобразовательная организация расположена в Центральном районе города Новокузнецка, однако наряду с учащимися из полных благополучных семей гимназию также посещают дети из малообеспеченных, многодетных, неполных неблагополучных семей, а также семей, где родители имеют низкий уровень образования, осуществляют свои обязанности не в полной мере. Были зафиксированы случаи ненадлежащего исполнения родительских обязанностей по воспитанию детей в семьях, в которых родители позволяют в присутствии ребенка курить, употреблять алкогольные напитки, нецензурно выражаться, конфликтовать со своими детьми. Двое учащихся воспитываются в социально-опасной семье, состоящей на учете в полиции. Кроме того, некоторое количество учащихся подросткового возраста подвержены риску аутодеструктивного поведения в силу своих возрастных особенностей, эмоциональной

нестабильности, малого жизненного опыта, поэтому мероприятия по психолого-педагогической профилактике аутодеструктивного поведения особенно важны для среднего и старшего звена.

Среди учащихся средних и старших классов гимназии была проведена экспресс-диагностика признаков аутодеструктивного поведения подростков, рекомендованная КОиН администрации г. Новокузнецка (приложение 1), которая позволила выявить детей «группы риска». Проведенная работа также определила основные признаки и формы психологической дезадаптации таких учащихся. Частотными **признаками**, позволяющими обратить особое внимание на некоторых учащихся и причислить их к данной группе, стали:

- резкие перепады настроения;
- изменение внешнего вида;
- изменения в состоянии здоровья (частые головные боли);
- привередливость, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость;
- самоизоляция в урочной деятельности
- тема одиночества, кризиса;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния;
- страх перед сдачей экзаменов ГИА, стрессовые состояния;
- курение или употребление электронных сигарет за пределами гимназии.

В результате наблюдения за поведением учащихся средних и старших классов у были отмечены следующие **формы аутодеструктивного поведения учащихся гимназии**:

- самоповреждающее поведение (двое учащихся);
- склонность к экстремальным видам спорта (пятеро учащихся);
- обсуждение в социальных сетях, в беседах с одноклассниками темы одиночества, отсутствия перспектив в будущем (семнадцать учащихся);
- курение сигарет (пятеро учащихся).

У некоторых учащихся наблюдались также отклонения в поведении, позволяющие предположить у них дефициты самостоятельных форм поведения (умение самостоятельно принимать решение, проявлять заботу о себе и других), дефицит эмоционально-волевой сферы (отсутствие эмоционального диапазона, категоричность эмоций), функциональные дефициты.

Актуальность проблем современного общества и системы образования, способствующих увеличению количества детей и подростков с аутодеструктивным поведением, определила необходимость разработки программы МБНОУ «Гимназия №17» **«Профилактика аутодеструктивного поведения учащихся гимназии».**

Цель программы: реализация первичной профилактики аутодеструктивного поведения среди несовершеннолетних учащихся в образовательной среде МБНОУ «Гимназия №17», проведение консультативно–просветительских мероприятий для всех участников образовательных отношений

Достижение данной цели достигается путем решения следующих задач:

1. Апробировать просветительские, профилактические мероприятия для учащихся и их родителей.
2. Внедрять в практику гимназии восстановительный подход к разрешению межличностных конфликтов.
3. Содействовать получению детьми, родителями и педагогами психолого-педагогической помощи, с целью предупреждения возникновения проблем в обучении и развитии детей и подростков, профилактики нарушений личностного развития.
4. Способствовать созданию психологически безопасной среды содействующей сохранению и укреплению психологического и психического здоровья учащихся образовательных организаций.
5. Применять на практике методические рекомендации по профилактике аутодеструктивного поведения среди детей и подростков в образовательной среде.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение психологической компетентности педагогов и родителей (законных представителей) по проблеме формирования аутодеструктивного поведения у подростков.
2. Формирование у подростков активной гражданской позиции по отношению к своему здоровью;
3. Формирование здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях риска.
4. Повышение психологической компетентности участников образовательных отношений.
5. Внедрение восстановительного подхода.
6. Снижение уровня напряжения и формирование компетентности в ситуациях конфликтов в детско-родительских отношениях.

Условиями профилактики аутодеструктивного поведения учащихся в Программе являются:

- создание научно-методологической базы подготовки педагогов, по проблеме аутодеструктивного поведения подростков;
- создание безопасной психологической среды в образовательной организации;
- активная деятельность школьной службы примирения как фактора мирного урегулирования межличностных конфликтов;
- проведение профилактических мероприятий преимущественно в средних и старших классах со всеми субъектами образовательных отношений;
- формирование установок отрицания приема психоактивных веществ, противодействие групповому асоциальному воздействию и установки готовности к саморазвивающей деятельности;
- возможность получения психолого-педагогической помощи.

Данная программа предназначена для учащихся 5-11 классов, а также рассчитана на систематическую работу с их родителями и педагогами, работающими с детьми и подростками гимназии.

Программа «Профилактика аутодеструктивного поведения учащихся гимназии» включает в себя следующие направления и мероприятия, которые осуществляют заместитель директора по ВР, социальный педагог, педагоги (учителя-предметники и классные руководители), имеющие повышение квалификации в области профилактики аутодеструктивного поведения школьников, психологи и психоневрологи муниципальных центров психологической помощи (по согласованию):

- профилактическое направление;
- консультативно-просветительское направление.

2. Профилактическое направление

Цель: предупреждение аутодеструктивного поведения, формирование основ здорового образа жизни посредством реализации профилактических программ и проектов.

Проблема снижения уровня здоровья школьника одна из актуальных на протяжении многих лет и не теряет своей значимости и сегодня. Данные о состоянии здоровья школьников указывают на различие проблемных зон в зависимости от возраста ребенка. Если в младшем и среднем школьном возрасте на первый план выходят проблемы, связанные с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, психической составляющей здоровья. То для старшего подростка, вместе с вышеперечисленными, актуальными становятся проблемы, связанные с распространением психоактивных веществ и социально значимых заболеваний.

Статистические данные свидетельствуют о том, что социально значимые заболевания получили большое распространение среди подростков, причинами чего считают социальную дезадаптацию, низкий уровень гигиенических знаний, средовые условия и раннее начало половой жизни.

Суть первичной профилактики в гимназии заключается в расширении представлений школьников-подростков в данной области, формировании здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях риска, связанных с возможностью заражения, началом развития заболевания.

Обучение гимназистов основам здоровья и здорового образа жизни в гимназии реализуется привлечением волонтерского отряда, формирующегося на добровольной основе среди учащихся средних и старших классов гимназии.

Технология организации добровольческого объединения состоит из нескольких этапов. Можно выделить аналитический, проектировочный, методический, образовательный, внедренческий и оценочный этапы.

Аналитический этап (2018 г.)

На данном этапе осуществляется поиск и выявление социально значимых проблем, решению которых может способствовать волонтерское движение. Данный этап предполагает:

1. Анализ нормативных документов, направленных на решение актуальных в сфере образования задач (муниципального, областного, всероссийского уровня).
2. Оценка ресурсов МБНОУ «Гимназия №17»: материальных, человеческих, интеллектуальных, временных и т.д.

3. Определение педагогических работников, имеющих соответствующую квалификацию и курсовую подготовку, готовых принять участие в создании и последующей деятельности добровольческого объединения.

4. Определение начальной материальной базы волонтеров, в том числе поиск дополнительных ресурсов через участие в грантовых конкурсах, поддерживающих выбранное направление деятельности и привлечение социальных партнеров, готовых поддержать добровольческую инициативу.

5. Поиск целевой группы (потенциальных волонтеров). Данная задача решается через анализ интересов, потребностей и возможностей школьников различных возрастных групп в контексте их привлечения в добровольческую организацию, решающую данную социально значимую проблему.

Проектировочный этап (2018-2019 гг.)

Задача данного этапа – определение способов привлечения и поддержания мотивации будущих волонтеров.

1. Разработка проекта деятельности добровольческой организации.
2. Определение структуры добровольческого объединения (количественный состав, иерархия, должностные обязанности, специализация волонтеров, привлеченные специалисты, команда педагогов).
3. Разработка алгоритма деятельности добровольческого объединения.
4. Определение ожидаемых результатов волонтерской деятельности.
5. Составление календарного плана работы.

Методический этап (2018-2019 г.)

Данный этап заключается в создании программно-методического сопровождения деятельности добровольческого объединения.

1. Написание рабочей программы, направленной на обучение волонтеров азам добровольческой деятельности, повышение их компетентности в области решаемой ими социально значимой проблемы.
2. Создание контрольно-измерительного материала, позволяющего оценить эффективность обучения волонтеров.
3. Создание базы методических разработок сценариев мероприятий (акций, конкурсов, и др.)

Образовательный этап (2018-2019г.)

1. Привлечение школьников в добровольческую организацию, знакомство с ее целями и задачами.

2. Проведение агитационных мероприятий (выступлений по школьному радио, распространение рекламных листовок, флаеров);

3. Организации конкурсов, отборочных фестивалей, на получение права стать добровольцем; заключение договоров с добровольцами.

4. Формирование команды. Для решения этой задачи используются: организация и проведение выездных семинаров, направленных на сплочение коллектива.

5. Распределение должностных обязанностей в команде, утверждение состава добровольческой организации, создание традиций, атрибутов, формирование имиджа объединения.

Одна из самых важных задач образовательного этапа обучение добровольцев азам волонтерской работы, повышение компетентности школьников в сфере будущей деятельности. На этом этапе реализуются разработанные программы. В результате прохождения этапа формируется команда волонтеров готовых к практической деятельности.

Внедренческий этап (2019-2022 гг.)

Внедренческий этап предполагает непосредственно организацию деятельности добровольческого объединения. Это - подготовка, организация и реализация добровольческих дел волонтерами, прошедшими образовательный этап. Формы и виды деятельности волонтеров определены концепцией объединения, возрастными особенностями и потребностями целевой группы. Результат внедренческого этапа – результаты деятельности добровольческого объединения (количественные и качественные, отсроченные, запланированные результаты).

Оценочный этап (2021-2022 гг.)

1. Осуществление мониторинга деятельности добровольческого объединения; ведение плана-графика реализации проекта; отслеживание промежуточных результатов; управление рисками.

2. Коррекция развития добровольческой организации.

3. Подведение итогов деятельности добровольческого объединения, путем сопоставления полученных результатов с запланированными. Выявляются «слабые» и «сильные» места в добровольческой организации. Составляется содержательный отчет деятельности, по заранее разработанным критериям и индикаторам. Результат оценочного этапа аналитический материал для планирования последующей работы.

Создание добровольческих объединений подростков, пропагандирующих здоровый образ жизни – одна из современных, доказавших свою эффективность форм работы со старшими подростками. Волонтерство имеет богатый потенциал во многих областях

здоровьесберегающей деятельности: профилактика распространения психоактивных веществ и социально значимых заболеваний, пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и др. Кроме того, такая форма работы с молодежью формирует активную гражданскую позицию подростка позволяют рассматривать здоровье не только как ценность одного человека, а как ценность всего общества.

Работа по данному направлению реализуется в рамках программ «Хочу быть добровольцем», методического комплекта «Профилактика употребления психоактивных веществ и распространения социально значимых заболеваний в молодежной среде», материалов Общероссийской общественной организации поддержки президентских инициатив в области здоровьесбережения нации «Общее дело».

Предполагаемые результаты:

- готовность подростков к волонтерской деятельности;
- формирование у подростков активной гражданской позиции по отношению к своему здоровью;
- расширение знаний подростков о социально значимых заболеваниях;
- формирование здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуациях риска;
- повышение психологической компетентности педагогов и родителей по проблеме формирования аутодеструктивного поведения у подростков.

3. Консультативно-просветительское направление

Цель: формирование психолого-педагогической культуры субъектов образовательного процесса.

Работа по данному направлению включает в себя ряд консультативно-просветительских мероприятий, направленных на повышение психолого-педагогической компетентности всех участников образовательных отношений, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации. Мероприятия включают в себя:

- проведение групповых тематических консультаций;
- проведение индивидуальных консультаций педагогов и родителей (по запросу);
- вывешивание информационных листовок;
- оформление стендов;
- социально-значимые акции.

Тематическое планирование

п/п	Раздел	Тема мероприятия	Примечания
1	Индивидуальные консультации для педагогов и родителей	«Роль семьи в развитии ребенка», «Детско-родительский конфликт и способы его преодоления», «Семейная жестокость»	
2	Работа с семьей ребенка	1) попавшего в трудную жизненную ситуацию; 2) испытывающего кризисное состояние.	
3	Распространение информационных листовок, оформление стендов	Координаты «Телефона доверия»	
4		Памятка для родителей пятиклассников в период адаптации	
5		Памятка для родителей подростков «Что нужно знать о подростковом суициде»	
6		Памятка для учителя «Профилактика суицидального поведения детей и подростков»	
7		Профилактика аутодеструктивного поведения подростков	
8	Тематические групповые консультации для родителей начального и среднего звена	Адаптация первоклассников	
9		Адаптация пятиклассников в среднем звене	

10	Выступления родителей на собраниях	на «Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток)»; «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях»; «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»; «Школьная травля, как один из подводных камней школьной жизни»; «Правовые основы семейного воспитания: права и обязанности родителей и детей».	
----	------------------------------------	---	--

Предполагаемые результаты:

- повышение психологической компетентности участников образовательных отношений;
- внедрение восстановительного подхода;
- снижение уровня напряжения и формирование компетентности в ситуациях конфликтов в детско-родительских отношениях.

Тема: «Роль семьи в развитии ребенка»

Цель: повышение психологической компетенции родителей по формированию ценности семейных отношений.

Задачи:

1. Информировать родителей о важности позитивного семейного образца, воспитания в семье.
2. Выделить функции членов семьи и зоны их ответственности.
3. Обобщить информацию о базовых семейных ценностях.

Содержание

Роль семьи в развитии ребенка. Семейные традиции, семейный уклад. Функции членов семьи и зоны их ответственности. Базовые семейные ценности.

Тема: «Детско-родительский конфликт и способы его преодоления»

Цель: развитие коммуникативной компетенции детей и родителей при решении конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Информировать родителей и детей о видах конфликтов, способов их решений.
2. Дать представление о возрастных особенностях детей и их поведение в конфликте.
3. Определить роль родителя в решении конфликтных ситуаций.

Содержание

Виды конфликтов, способы решения конфликтов. Конструктивные способы решения конфликтов. Эскалация конфликта. Возрастные особенности детей, их влияние на осознание конфликтной ситуации. Роль родителя в решении конфликтных ситуаций.

Тема: «Семейная жестокость»

Цель: предупредить или прекратить проявления семейной жестокости посредством осознания родителями возможного вреда.

Задачи:

1. Информировать родителей о формах жестокости в семье.
2. Дать представление о негативных последствиях для ребенка, который видит проявления семейной жестокости.
3. Ответственность перед законом.

Содержание

Формы жестокости в семье: физическая, эмоциональная и сексуальная. Причины жестокости в семье. Симптомы семейной жестокости и жертвы. Ответственность родителей.

Тема: «Адаптация первоклассников»

Цель: помощь родителям (законным представителям) учащихся 1 классов и их детям в преодолении трудностей периода адаптации

Задачи:

1. Ознакомить с физиологическими и возрастными особенностями ребенка.
2. Информировать о возможных причинах проблем адаптации.
3. Обсудить негативные исходы школьной дезадаптации.
4. Дать рекомендации родителям и педагогам.

Содержание

Особенности 6-7 летнего ребенка. Период адаптации. Проблемы, связанные с адаптацией первоклассников. Хроническая неуспешность. Уход от деятельности. Негативистская демонстративность. Вербализм. Если ребенок «ленится». Рекомендации родителям и педагогам.

Тема: «Адаптация пятиклассников в среднем звене»

Цель: повышение психологической компетенции родителей по проблеме адаптации пятиклассников к среднему учебному звену

Задачи:

1. Информировать родителей о физиологических и психологических особенностях подросткового возраста.
2. Познакомить родителей с понятием адаптация, признаками успешной адаптации и признаками дезадаптации.
3. Дать представление об особенностях ее протекания у пятиклассников.
4. Определить роль родителя в профилактике школьной дезадаптации.

Содержание

Переход учеников из начальной школы в среднее звено. Физиологические и психологические особенности раннего подросткового возраста. Знакомство с понятием адаптация. Признаки успешной адаптации. Признаки дезадаптации. Проблемы школьной адаптации. Рекомендации родителям

«Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток)»

Цель: повышение компетентности родителей (законных представителей) о возрастных особенностях младших школьников и подростков.

Задачи:

1. Ознакомить родителей (законных представителей) с возрастными особенностями младшего школьника, подростка.
2. Обсудить типичные проблемы и трудности подросткового возраста.
3. Рекомендовать родителям (законным представителям)

Содержание

Возрастные особенности младшего школьника:

- 1) способность ребенка к умственной активности (инициативность и настойчивость в умственной деятельности);
- 2) способность к саморегуляции учебной деятельности (осознание цели, умение планировать действия по достижению целей, контролировать результаты, ориентироваться на образец);
- 3) способность удерживать в памяти небольшие порции информации, указания учителя, необходимые для выполнения задания (кратковременная память);
- 4) способность осуществлять элементарные умозаключения, рассуждать;
- 5) словарное развитие и способность фонематического восприятия (слуха)» .

Проблемы и трудности подросткового периода

1. «Развитие самосознания, формирование самооценки – незрелая личность.
2. Интенсивное формирование характера – акцентуации характера.
3. Чувство взрослости – реакции эмансипации.
4. Интимно-личностное общение (ведущая деятельность) – реакции группирования.
5. Потребность в самоутверждении – патологические увлечения и хобби-реакции.
6. Потребность в активности и социальной значимой деятельности – реакции компенсации, гиперкомпенсации.
7. Критическое мышление – негативизм и реакции отказа.
8. Любознательность и жажда проверки себя – побеги, бродяжничество, асоциальное поведение.
9. Повышенная эмоциональность – аффективное поведение, острая чувствительность к неудачам, агрессивность».

Рекомендации родителям и педагогам.

«Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях»

Цель: информирование родителей (законных представителей) о причинах и признаках подросткового суицида и умение оказывать помощь в кризисной ситуации.

Задачи:

1. Ознакомить родителей (законных представителей) с возрастными особенностями младшего школьника, подростка.
2. Обсудить типичные проблемы и трудности подросткового возраста.

3. Рекомендовать родителям (законным представителям) использовать способы поддержки ребенка в сложной ситуации, обращаться за помощью к специалистам.

Содержание

Причины подросткового суицида. Факторы риска. Признаки готовящегося суицида. Диагностика суицида. Превентивные меры (Отсутствие психических расстройств. Атмосфера взаимопомощи и понимания в семье. Культурные ценности подростка, по которым совершение суицида является недопустимым. Укрепление слабых сторон характера). Контакты антикризисных центров, телефона «доверия».

«Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье»

Цель: помощь выпускникам при подготовке к экзаменам.

Задачи:

1. Ознакомить родителей (законных представителей) с основными страхами детей при подготовке к экзаменам.
2. Научить способам поддержки в стрессовых ситуациях.

Содержание

Страхи выпускника. Создание благоприятного психологического климата в семье, рабочей обстановки. Подлинная поддержка и помощь. Вера в способности и возможности ребенка. Создание плана подготовки.

Тема: «Школьная травля, как один из подводных камней школьной жизни»

Цель: профилактика и прекращение школьной травли.

Задачи:

1. Ознакомить с видами травли (буллинга).
2. Информировать учащихся о чувствах и эмоциях жертвы школьной травли.
3. Совместный поиск решений выхода из ситуации травли.

Содержание

Отношения подростков в школе. Понятие травли в школе (буллинг). Формальные и неформальные причины буллинга. Симптомы буллинга. Эмоции буллинга. Помощь жертве школьной травли.

Тема: «Правовые основы семейного воспитания: права и обязанности родителей и детей».

Цель: профилактика правонарушений в семье.

Задачи:

1. Ознакомить с правовыми основами воспитания в семье, правами и обязанностями родителей и ребенка в семье.
2. Информировать родителей (законных представителей) об ответственности перед законом РФ в области семейного воспитания.

Содержание

Государственная защита семьи, материнства и детства в России. Основания возникновения прав и обязанностей родителей и детей, порядок государственной регистрации рождения ребенка. Права детей и родителей в семье. Лишение и ограничение родительских прав.

4. План мероприятий по реализации программы профилактики аутодеструктивного поведения среди учащихся МБНОУ «Гимназия №17» на 2018-2019 учебный год

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

Задачи:

- 1) Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, оказание первой экстренной помощи.
- 2) Проведение психолого-педагогической диагностики для раннего выявления различного рода проблем у учащихся, определение причин их возникновения и поиск наиболее эффективных способов их профилактики.
- 3) Осуществление индивидуального сопровождения ребенка, направленного на преодоление проблем, возникающих у него в процессе обучения, общения.
- 4) Выявление и сопровождение учащихся «группы риска».
- 5) Повышение психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса. Информационная поддержка учащихся, учителей и родителей по проблемам в учебной, социальной, эмоционально-волевой сферах, детско-родительским отношениям.

п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Работа с педагогическим коллективом			
1	Проведение методического объединения для классных руководителей начального звена «Профилактика суицидального поведения у детей». Тематика выступления: 1. Особенности суицидального поведения и статистические данные по суицидальному поведению у детей младше 11 лет. 2. Способы профилактики суицидальных тенденций.	Сентябрь, январь	Зам. директора по ВР, социальный педагог, руководитель МО классных руководителей начального звена
2	Проведение методического объединения классных руководителей среднего и старшего звена «Профилактика суицидального поведения у подростков». Тематика выступления: 1. Особенности суицидального поведения и статистические данные по суицидальному поведению у подростков. 2. Способы профилактики суицидальных тенденций.	Сентябрь, январь	Зам. директора по ВР, социальный педагог, руководители МО классных руководителей среднего и старшего звена

	Методические рекомендации по проведению классными руководителями среднего и старшего звена школы классного часа «Ценность жизни», направленного формирование жизнеутверждающих установок у подростков.		
3	Размещение и обновление информационных листовок, памяток для классных руководителей по профилактике суицида среди обучающихся	Сентябрь, январь	Зам. директора по ВР., социальный педагог
4	Обеспечение классных руководителей среднего и старшего звена школы экспресс-анкетой по выявлению признаков суицидального поведения.	Сентябрь	Зам. директора по ВР
5	Совещание педагогических работников «Особенности подросткового возраста. Признаки суицидального поведения»	Октябрь	Зам. директора по ВР, социальный педагог
Работа с учащимися			
6	Распространение информации о работе Службы общероссийского телефона доверия	Сентябрь	Классные руководители, социальный педагог
7	Оформление информационного стенда на тему: «Советы подросткам», «Телефоны доверия»	Сентябрь	Социальный педагог
8	Мероприятия, посвященные формированию ЗОЖ 1) Дни здоровья; 2) классные часы; 3) спортивные мероприятия; 4) День защиты детей; 5) конкурсы рисунков на тему ЗОЖ и др.	В течение учебного года	Заместитель директора по ВР, классные руководители
9	Диагностика адаптации учащихся 1, 5-х классов к новым условиям обучения в среднем звене школы	Октябрь-ноябрь	Заместители директора по УВР и ВР
10	Выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, проживающих в неблагополучных семьях	В течение учебного года	Классные руководители, социальный педагог
11	Индивидуальная работа с учащимися, имеющими признаки суицидального поведения и депрессии.	В течение учебного года	Классные руководители, зам. директора по ВР

12	Индивидуальная работа с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, соц.педагог, инспектор ПДН, классные руководители.
13	Привлечение учащихся «группы риска» в соответствии с их интересами и способностями к внеурочной деятельности и мероприятиям школы (кружки, секции, спортивные мероприятия, художественная самодеятельность, акции, конкурсы и т.п.)	В течение учебного года	Классные руководители, заместитель директора по ВР, социальный педагог
14	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди обучающихся в общеобразовательном учреждении	В течение учебного года	Администрация, классные руководители, социальный педагог
15	Организация и проведение классных часов, формирующих у обучающихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни».	Сентябрь, апрель	Классные руководители
16	Классные часы «Профилактика деструктивного стресса во время подготовки и сдачи экзаменов»	Апрель	Классные руководители
17	Проведение консультативной помощи учащимся во время подготовки и проведения ОГЭ, ЕГЭ	Апрель-май	Администрация
Работа с родителями			
18	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми	В течение учебного года	Классные руководители, социальный педагог
19	Индивидуальная работа с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, соц.педагог, инспектор ПДН, классные руководители, медработник.
20	Индивидуальная работа с родителями учащихся, имеющих высокий уровень склонности к депрессии, признаки суицидального поведения	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, классные руководители, социальный педагог
21	Размещение на сайте гимназии информации для родителей: «Телефон доверия для детей и родителей»	Сентябрь	Зам. директора по ВР, разработчики сайта.
22	Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних (родительское	Октябрь Апрель	Классные руководители, соц. педагог, зам.директора по ВР

	собрание) «Особенности подросткового возраста»		
23	Проведение консультативной помощи родителям во время подготовки и проведения ОГЭ, ЕГЭ	Апрель-май	Администрация
24	Педагогический практикум	Ноябрь, Февраль	Соц. педагог, зам.директора по ВР
Взаимодействие с КДН, структурами, ведомствами			
25	Незамедлительное информирование комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав о выявленных случаях дискриминации, физического или психического насилия, оскорбления, грубого обращения с несовершеннолетними	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, социальный педагог
26	Взаимодействие с заинтересованными структурами и ведомствами, отвечающими за воспитание, образование и здоровье детей и подростков, формирование ответственной и сознательной личности.	В течение учебного года	Зам. директора по ВР, социальный педагог
Подведение итогов работы			
27	Анализ результатов. Совещание при директоре: «О результатах профилактики суицида в гимназии»	Май	Директор, зам. директора по ВР, социальный педагог

Экспресс-анкета для педагогов среднего и старшего звена

<i>n/n</i>	<i>Признаки суицидального поведения</i>	<i>Наличие</i>
1	Уныние, апатия, эмоциональный упадок, тоска как постоянный фон настроения	
2	Привередливость, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость	
3	Резкие перепады настроения (особенно несвойственные ранее)	
4	Изменение внешнего вида	
5	Изменение интересов (или отказ от любимых занятий)	
6	Изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли, изменение аппетита и др.)	
7	Самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности	
8	Ухудшение работоспособности	
9	Небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (в сравнении с тем, что было ранее)	
10	Частые прогулы или отсутствие на определенных уроках	
11	Повышенная агрессивность (вспышки агрессии, особенно нехарактерные ранее)	
12	Тема одиночества, кризиса	
13	Интерес к теме смерти, способам самоубийства	
14	Рисунки по теме смерти (обычно на последних страницах предметных тетрадей)	
15	Утрата смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.	
16	Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем	
17	Аутоагрессия (самообвинения, самоунижение, самоповреждения, саморазрушительное поведение: употребление ПАВ, рискованное и провоцирующее поведение)	
18	Отсутствие референтной группы (изоляция)	
19	Нарушения школьной адаптации (дезадаптация)	
20	Словесные ключи (прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях, прощания)	

** Перечисленные признаки может проявлять сам подросток, а могут замечать и рассказывать о проявлениях другие подростки.*

** При наличии даже одного признака проинформировать: зам. директора по ВР, социального педагога.*



Памятка для родителей пятиклассников в период адаптации

В адаптационный период родители должны быть особенно внимательны к своим детям

Создание благоприятной семейной атмосферы

Помните:

- От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день. Важно, чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.
- Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога - это совместное общение, ненавязчивые советы.
- Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым делом спрашивать: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?»
- Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Здоровье

- Не забывайте о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий.
- Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме.
- Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук.
- Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи.
- Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.
- Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.



Памятка для родителей подростков

«Что нужно знать о подростковом суициде»

Проблема суицида среди подростков достаточно серьезна и актуальна в настоящее время. Об этом свидетельствует увеличение количества попыток и случаев добровольного ухода из жизни. Согласно данным статистики уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире (третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое место среди основных причин потенциальной потери жизни).

Понятие суицида, суицидального поведения

Суицид – самоубийство – намеренное лишение себя жизни (С.И. Ожегов «Словарь русского языка»).

Самоубийство – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, как например, отчуждение, смерть близких, детство, проведенное в разбитой семье, серьезная физическая болезнь, невозможность найти работу, финансовые затруднения, наркомания («Медицинская энциклопедия Американской медицинской ассоциации»).

Суицидальное поведение – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. При этом, суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Особенности суицидального поведения детей и подростков

Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. У них не сформировано представление о необратимости смерти, которая понимается ими как длительное отсутствие или иное существование. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в то же время наблюдать их отчаяние, быть свидетелем собственных похорон и раскаяния обидчиков.

Если ребенок – это зеркало семьи, то подросток – это зеркало состояния общества. В этом возрасте гораздо больше реагируют на ситуацию в своей подростковой микросреде, чем на родителей. А в этой микросреде смерть зачастую воспринимается романтически: с одной стороны, она пугает, с другой – привлекает. Хочется ее исследовать, прочувствовать, понять, а что там, за ней? Параллельно с этим у многих подростков в отличие от взрослых, еще нет ощущения реальности смерти и ее

необратимости. Она как бы за скобками жизни. А в «реальности» компьютерной игры, где у героя десять жизней и всегда можно начать играть заново.

Не сформированное представление о ценности жизни и такие особенности подросткового возраста как общая неустойчивость, повышенная самооценка, эгоцентризм - создают условия для суицидального поведения.

Формирование суицидального поведения во многом зависит также от некоторых особенностей личности: эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность. В группу риска часто попадают тихие, необременительные для окружающих дети, те, что просиживают дни напролёт в социальных сетях и компьютерных играх, и имеют мало сцепок с реальностью.

Мотивы и причины суицидов

Причин, побуждающих подростка к совершению суицида, множество, но на первый план выступает *стремление обратить внимание родителей, педагогов, близких на свои проблемы*. Среди побудительных мотивов суицида нередко выступает невыносимая душевная боль, одиночество, стыд за какой-то совершенный проступок, ощущение безнадежности и беспомощности, нестерпимая обида и недовольство собой.

Следует быть чувствительным к переживаниям подростками чувств заброшенности, одиночества. Сложность взаимоотношений родителей с подростками заключается в том, что основная задача подросткового возраста — сепарация, отделение от родителей, и в то же время подросток очень нуждается в принятии. Он может говорить родителям: «Оставьте меня в покое», но когда родители это делают, ощущает никому ненужность. Родители же очень много работают, и слишком мало времени проводят в семье, либо — перекося в обратную сторону: родители сидят дома и «занимаются детьми», да так, что детям от этого тошно и они стремятся освободиться от гиперопеки. Результат может быть один – суицид подростка.

Какими бы не были обстоятельства, нет ни одного суицидента (психически здорового), который не имел бы фантазий о своём спасении. Однако на этапе возникновения идеи самоубийства у человека наблюдается сужение сознания, он забывает обо всём: о близких, о прошлом...

Факторами, которые подталкивают к совершению суицида, являются:

- ***Внутрисемейные конфликты***, возникающие из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности; развод родителей, смерть одного из них; потеря доверительных отношений с родителями;
- ***Конфликты в школе***, в результате которых - трудности в учебе, снижение самооценки, появление ощущения «не значимости» для окружающих;

- **Несчастливая или безответная любовь**, трудности взаимопонимания, неумение наладить отношения;
- **Материально-бытовые трудности**, материальное неравенство, когда у одного «есть все», а у другого – «ничего»;
- **Депрессивное состояние и психическое расстройство** в результате конфликтов или насилия в семье, воздействия на сознание агрессивной информации в СМИ и Интернете, пропагандирующей секс, насилие, убийства и самоубийства;
- **Генетические факторы** – предрасположенность к психическим болезням, которые увеличивают риск суицида;
- **Неизлечимые болезни** (СПИД, онкологические, венерические) могут быть стимулятором к совершению самоубийства.

Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

Большинство подростков с суицидальными тенденциями сообщают о своих мыслях или намерениях окружающим. От них можно услышать высказывания о «желании умереть», о «чувстве своей бесполезности», о невозможности терпеть боль (эмоциональную, физическую). Все это – призывы о помощи, которые не следует игнорировать. Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду **характерных признаков**, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные

Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве», «Было бы лучше умереть», «Я не хочу больше жить».

Косвенные высказывания, например, «Вам не придётся больше обо мне беспокоиться», «Мне всё надоело», «Они пожалеют, когда я уйду».

Намёк на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

Бессильная агрессия и упреки в адрес других.

2. Поведенческие

Отчаяние, плач.

Тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.

Снижение жизненной активности, замкнутость.

Самоизоляция от семьи и любимых людей.

Изменение суточного ритма.

Повышение или потеря аппетита.

Вялость и апатия.

Неспособность сконцентрироваться.

Отказ от личных вещей.

Стремление к рискованным действиям.

Повышенная неприязнь к себе, чувство вины, упрёки в свой адрес, ощущение бесполезности, никому ненужности, низкая самооценка.

Потеря интереса к увлечениям.

Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.

Скудные планы на будущее.

Стремление к тому, чтобы оставили в покое.

Рост употребления алкоголя, употребление наркотиков.

Суицидальные попытки в прошлом.

3. Ситуационные

Смерть близкого человека.

Семейные неурядицы.

Коммуникативные затруднения.

Социальная изоляция.

Хроническая, прогрессирующая болезнь.

Нежелательная беременность.

Неприятности с законом.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов цветения окружающей природы и душевной подавленности.

Как предотвратить суицид

1. Интересоваться жизнью ребенка: какое у него сегодня настроение, что получается и не получается, что любит, с кем в ссоре и т.д. Да, для человека в переходном возрасте родители уже не авторитет, он не будет делиться с вами своими переживаниями. Но это не значит, что у вас вообще не может быть доверительного общения. Вы все равно должны проявлять интерес к ребенку. Нужно стараться делиться друг с другом своими переживаниями, мыслями. Заведите в семье такое правило – разговаривать, обмениваться за столом хотя бы парой слов: «Как дела? Что нового в жизни?» При этом если родитель только спрашивает и критикует, он нарвется на раздражение, а если делится чем-то своим – то это уже настоящее общение. Необходимо поддерживать самооценку подростка: относиться к нему серьезно, признавать важными его проблемы и потребности, интересоваться его делами и успехами (пусть даже это всего лишь овладение скейтбордом).

2. Разговаривать с ребёнком, не навязываясь и не отталкивая его, несмотря на то,

что он сам «отталкивается» и говорит «отстаньте» - для его возраста это нормально. нельзя говорить: «Успокойся, тогда поговорим», «В таком тоне я не разговариваю». Подростки чрезмерно эмоциональны, что обусловлено активностью гормональных процессов. И иногда требуется потерпеть его слёзы, крики, «нервы», чтобы снизить накал эмоций и они не привели к непоправимому. Переносите фокус разговора на возможность обратиться за помощью в любой момент: «Я тебя буду спрашивать, потому что ты мне дорог, я тебя люблю. Но ты можешь не отвечать, если не хочешь. Однако если тебе нужно поговорить, помни — я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе по первому зову». Но эти вещи нельзя просто декларировать, это нужно делать.

3. Не бояться врача-психиатра. Психиатр – такой же врач, как хирург или терапевт. Для подростков вообще консультация с психиатром порой более актуальна, чем с психологом. Потому что большинство ребят в этом возрасте в силу бурного роста, физиологических изменений, гормональных скачков находятся в пограничном психическом состоянии. И родитель не всегда может определить, когда ребенок перешел границы. Поэтому дружба с врачом-психиатром – это абсолютно нормальное явление для родителей подростков. Если вы замечаете, что у вашего ребенка постоянно плохое настроение, недовольство собой, нарушение аппетита – вы не можете наверняка сказать, что это – влияние плохой погоды, анорексия, действие психотропных таблеток, но если возникли какие-то подозрения – совершенно нормально, что вы консультируетесь с психиатром. Если в семье уже начался шантаж с помощью суицида, тем более необходимо обращаться к специалистам и решать проблему комплексно.

4. Серьезно относиться к интересу темой суицида. Человек, который планирует покончить с собой, как правило, обдумывает детали этого поступка. Симптоматичными могут быть записи в блогах, разговоры, книги, которые он читает, фильмы, которые смотрит. При правильном отношении все это можно вовремя заметить и предотвратить суицид. Просто часто близкие не придают этому значения, а подросток, возможно, пытается сказать: обратите на меня внимание! Поэтому, если вы замечаете, что подросток интересуется темой самоубийства – даже просто как отвлеченной темой, если он смотрит передачи про самоубийц, ходит на соответствующие сайты, задает вопросы «а что вы будете делать, если я...» - не успокаивайте себя, что все это чепуха. Нужно очень серьезно с ним поговорить, а лучше – обратиться к специалисту.

5. Не избегать разговоров о смерти с ребенком, начиная с самого раннего возраста, когда у него появляются первые вопросы о жизни, о смерти, о ценностях... Огромным подспорьем здесь могут послужить метафоры, художественные, литературные образы, личный опыт родителя. Нужно объяснить, что смерть – это не игра, это порог, из-

за которого уже не вернешься, после которого нельзя нажать на кнопку «отмена действия». Такие разговоры помогают развеять тот самый флер таинственности, которым смерть может быть окружена для подростка. Не скрывайте от детей факта смерти! Даже если умирает не человек, а ваше домашнее животное – не надо хоронить его, пока ребенок спит, чтобы потом сказать, что зверек убежал. Смерть естественным, хоть субъективно трагическим образом присутствует в жизни, и не стоит создавать для ребенка искусственный мир.

С детьми нужно говорить о жизни, смерти, одиночестве, смысле, о его чувствах. Есть стереотип, что подростки всё это обсуждают со сверстниками, а со взрослыми вряд ли захотят делиться. Однако на самом деле, взрослые им очень нужны, потому что своего опыта ещё не хватает. Но эти беседы не должны превращаться в нравоучения. Кроме того, ребёнок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что вы хотите поговорить о чувствах, и что вы не осуждаете его за эти чувства.

6. Не игнорировать заявления подростков о намерении суицида. Суицид, особенно подростковый, часто рассматривается как шантаж и манипуляция. Мол, если подросток в открытую угрожает самоубийством, то вряд ли на самом деле отважится на что-то подобное. Однако, это миф. Во-первых, подросток может быть готов совершить суицид, но говорит об этом в надежде что его остановят. Во-вторых, такое поведение действительно нередко содержит шантаж. Но это ещё и крик о помощи. За каждым таким действием стоит очень сильная неудовлетворенная потребность.

7. Больше говорить с детьми об ответственности, которую мы несем за свою жизнь. У родителей есть важная задача: донести мысль о том, что сведение счетов с жизнью – это грех. Можно объяснить это не только на языке религии, но и на бытовом уровне – это малодушие, трусость, это то, чего уже не исправить. Вопросы о суицидальных мыслях, беседы - размышления о смерти не приводят к попыткам свести счёты с жизнью. На самом деле ребёнок может почувствовать облегчение от осознания своей проблемы, происходит понимание того, что такое потеря, осознание ценности жизни, понимание, что воскресить, вернуть к жизни невозможно.

8. Донести до своих детей, что их любят и готовы поддержать - «Что бы ни случилось в жизни, ты всегда можешь прийти ко мне, и я не буду тебя осуждать. Нет ничего такого, чего я не смог бы тебе простить. Я никогда тебя не брошу» - ребенок должен услышать эти слова. Он должен знать, что его любят всяким, и что бы он ни сделал - родителям гораздо лучше с ним, чем без него. Тогда у подростков не будет страха, что лучше покончить с жизнью, чем поговорить с папой и мамой.

9. Попытаться совместно рассмотреть альтернативные способы выхода из затруднительной ситуации. Когда ребёнок угнетён сложившимися в его жизни обстоятельствами, определённой ситуацией, событиями, необходимо помочь ему найти в прошлом опыте случаи успешного совладания с трудностями, стрессами, разочарованиями, подкреплять, упомянутые им, позитивные мысли, действия. Хвалить за них. Не нужно предлагать упрощённых решений типа: «Всё что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше». Нужно помогать ребёнку понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно. При этом нельзя приуменьшать боль, переживаемую подростком («Нет причин убиваться из-за этого»). Это лишь показывает человеку, что вы его не понимаете. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.

10. Поддержать в случае конфликта со значимой для него группой. Родитель может позаботиться о вхождении ребенка в разные подростковые группы, поддерживая, например, его занятия в спортивной или художественной студии, предлагая организовать регулярные встречи с друзьями из других, неконфликтных ему групп. Если круг общения подростка не замыкается на одноклассниках или соседях по подъезду, ему будет легче пережить проблемы, возникшие в какой-то из групп.

11. Не наказывать за нарушение неустановленных правил. Сначала границы должны быть установлены (например, возвращаться домой не позже 10), прежде чем требовать их соблюдения. Ребёнок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении, до того, как его призовут к ответственности. Эта предварительная договорённость исключает ошеломляющее чувство несправедливости, которое испытывает человек, когда его наказывают за нечаянные проступки или оплошности.

12. Не требовать от ребёнка невозможного. Вы должны быть абсолютно уверены в том, что ваш ребёнок действительно в состоянии исполнить то, что вы от него требуете. Не наказывайте его за плохую учёбу, если видите, что у него просто не получается. Требование невозможного разрушает нервно-психическое здоровье ребёнка.

13. В конфликтах необходимо спокойно излагать ребёнку свою точку зрения, объяснять ему особенности его возраста, акцентировать внимание на том, что чтобы не произошло, он любим родителями.

Профилактика суицидального поведения детей и подростков

Памятка для учителя



Важность проблемы предотвращения подросткового суицидального поведения связана с тем, что за последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах.

Исследования показывают, что у каждого пятого подростка время от времени возникают вполне серьезные мысли покончить с собой и с годами суицид «молодеет». Предполагается, что в последующее десятилетие число суицидов будет быстрее расти среди детей и подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни. Он является результатом взаимодействия биологических, генетических, психологических, социальных и экологических факторов.

Суицидальное поведение – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. Суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Подростковый суицид делится на три типа: истинный, аффективный и демонстративный.

Истинный подростковый суицид - подросток действительно имеет твердое намерение покончить с жизнью и обычно тщательно все планирует; если попытка оказывается неудачной, он со временем повторяет ее. К такому самоубийству склонны подростки, ощущающие себя изгоями, изолированными от общества. Они чувствуют себя одинокими и никому не нужными, впадают в депрессию, которая вызывает желание уйти из жизни. Причиной такого чувства может стать психическая травма, изнасилование, осознание своей нестандартной сексуальной ориентации – в общем, сильные психические потрясения. Предупредить этот тип суицида бывает непросто: часто подросток скрывает свои намерения, и отследить изменения в поведении сложно, особенно если подросток склонен к одиночеству.

Аффективный (чувствительный) подростковый суицид совершается в состоянии аффекта, под влиянием сильных, но сиюминутных чувств. Если попытка самоубийства неудачна, подросток, скорее всего, не будет ее повторять. Толчком к суициду могут стать

конфликты в школе, семье или группе сверстников, несчастная любовь, в случае с особо впечатлительными подростками – даже фильм или книга.

Цель **демонстративного суицида** – привлечь к себе внимание, подросток не собирается на самом деле убивать себя, его цель – стать замеченным. Попытки самоубийства в этом случае обычно многократные, но истинным самоубийством они заканчиваются разве что случайно. К нему склонны подростки с истерическими чертами личности и демонстративным поведением. Предупредить аффективный или демонстративный суицид сравнительно несложно, потому что в этих случаях подростки обычно не скрывают своих намерений. Подростки с демонстративным поведением объявляют о них открыто, а с аффективным – хотят быть остановленными на подсознательном уровне.

Причины и мотивы суицида у подростков

Симптомом суицида является социально-психологическое неблагополучие, которое обычно проявляется в нарушении сферы общения.

Школьные конфликты - одна из главных причин суицидального поведения подростка. В состоянии аффекта он крайне импульсивен и агрессивен и зачастую может принять сиюминутное решение как выход из конфликтной ситуации. Конфликтую с подростком, важно понимать, что он попадает в двойные «тиски»: учитель требует от ребенка успеваемости и хорошего поведения, любой ценой, а родители создают установку «не огорчать» взрослых, чем формируют чувство вины в собственных детях, если те вдруг все-таки возьмут и «огорчат».

Общение с подростком требует такта, мудрости, терпения. Важно видеть в нем личность, понимая, что Вы старше, опытнее его, что Вы профессионал, а значит стоите на защите его прав, служите образцом поведения (и в конфликте тоже).

Не бойтесь потерять лицо перед подростком: если Вы были неправы – извинитесь перед ним. Подросток поймет Вас и будет уважать, если Вы будете уважать его.

Насмешки и постоянное чувство неполноценности у подростка с плохой успеваемостью могут привести к суициду, как и неожиданная неудача у одаренного подростка, привыкшего к восхищению и не способного пережить чувство обиды, стыда и вины за то, что подвел родителей. Помните, что с чувством юмора надо обращаться в общении с подростком поосторожнее. Он не простит учителю насмешки, оскорбления, унижения.

Плохие отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) тоже являются весьма серьезным фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость,

возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями. Бывает, что отношения с подругой или другом становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более измена, «уход к другому» - воспринимаются либо как унижение собственного достоинства, либо как невосполнимая утрата, лишаящая жизнь смысла.

Особенности личности, черты характера могут выступать в качестве предпосылок для социально-психологической дезадаптации личности. Характерными особенностями суицидантов являются эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность. В группу риска попадают тихие, необременительные для окружающих дети, зачастую те, что просиживают дни напролёт в социальных сетях и компьютерных играх, и имеют мало сцепок с реальностью.

«Синдром Вертера» - массовая волна подражающих самоубийств подростков. Они совершаются после убийства, которое получило резонанс в прессе (в течение примерно семи дней после публикации). Более того, есть зависимость между количеством репортажей рассказывающих о первом самоубийстве, и числом последующих самоубийств. И наиболее вероятная группа риска в этом случае – именно подростки, по целому ряду причин: им кажется, что они сразу станут героями; или им хочется испытать то, что уже испытали другие (смерть представляется им чем-то загадочным, манящим). Чаще всего они просто не понимают, что факт смерти необратим, что вернуться к жизни после этого не удастся. Подростковый суицид может выступать и как **способ заявления о себе**, в котором проявляются потребность быть героем, потребность выделяться.

Подросток часто переживает **проблемы трех «Н»**: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья и непереносимость тоски и одиночества. Отчаявшийся подросток вынужден **бороться с тремя «Б»**: беспомощностью, бессилием и безнадежностью. В

процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор.

Итак, существует множество факторов и особенностей, влияющих на суицидальное поведение подростков. Но для оценки риска необходимо учитывать не только суицидальные, но и **антисуицидальные факты**:

- нежелание вызвать отрицательные переживания у близких;
- чувство долга к родителями;
- представление о греховности, позорности самоубийства,
- боязнь физических страданий;
- любовь к жизни.

Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

Большинство подростков с суицидальными тенденциями сообщают о своих мыслях или намерениях окружающим. От них можно услышать высказывания о «желании умереть», о «чувстве своей бесполезности», о невозможности терпеть боль (эмоциональную или физическую). Все это – призывы о помощи, которые не следует игнорировать.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки:

- Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Я не могу так дальше жить».
- Много шутит на тему самоубийства.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

- Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость; окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.
- Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие, как: в еде (ест слишком мало или слишком много); во сне (спит слишком мало или слишком много); во внешнем виде (стал неряшливым); в школьных привычках (пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении); замыкается от семьи и друзей; становится чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
- Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки: человек может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм).
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки суицида.

- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей)
- Слишком критически настроен по отношению к себе.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов цветения окружающей природы и душевной подавленности.

Помощь при потенциальном суициде

Внимательно выслушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Важно приложить все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оценить глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнестись ко всем, даже самым незначительным **обидам и жалобам.** Не пренебрегать ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Не бояться прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Завязать разговор о проблемах подростка можно с вопроса «Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?»

Важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Профилактика аутодеструктивного поведения подростков

Аутодеструктивное поведение подростков –

это проявление искажения процесса социализации подростков в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам. В результате подростки вольно или невольно могут причинять существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию.



Аутодеструктивное поведение подростков выражается в

- потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ;
- склонности к самоповреждающим действиям;
- систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении;
- бессодержательном времяпрепровождении;
- рискованном поведении (попрошайничество, мелкие кражи, побеги из дома)

Профилактика включает:

- непосредственные мероприятия по предупреждению аутодеструктивного поведения;
- педагогическую поддержку;
- коррекцию отдельных нарушений

Рекомендации педагогам в работе с подростками демонстрирующими склонность к формированию аутодеструктивного поведения

- Фон общения с подростком должен быть спокойным и доброжелательным.
- Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения подростка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.
- Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.
- Необходимо развивать у подростка инициативность и самостоятельность.

Памятка родителям: Если твой ребенок сдает экзамен

1. Поддерживать ребенка — значит верить в него! Родители могут выражать веру в ребенка словами, например, «Зная тебя, я уверен, что ты хорошо справишься!», «Посмотри как хорошо ты знаешь этот материал, эти знания помогут тебе на итоговом испытании!». Постарайтесь не давать оценочных суждений. Во-первых может пострадать самооценка ребенка, во-вторых может сформироваться ощущение, что ребенок не оправдал ожидания родителей, и из-за этого родители могут перестать его любить.

Существуют ложные способы, т. н. "ловушки поддержки". Так, типичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных для ребенка стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Излишняя суета, опека, тотальный контроль по типу: «Почему не начал готовиться? Сколько материала успел повторить? Почему занимаешься ерундой?», чаще всего вызывают раздражение и протест. Ребенок должен быть уверен, что взрослые, которые могут помочь, находятся рядом, но это не должно выглядеть как приготовление уроков в начальной школе, когда мама сидит «локоть к локтю» и следит за каждым движением руки.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне итоговых испытаний, транслируя ему собственное состояние. Это могут быть фразы типа: «Я боюсь за тебя на экзамене, у меня на душе не спокойно» и пр. Ребенку всегда передается волнение родителей. Родители в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, а вот ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться». Тревожность — это естественное, обычное состояние человека в сложной, незнакомой ситуации, и испытывают его абсолютно все люди. Когда волнение слишком сильное, оно мешает сконцентрироваться, сосредоточиться на материале, повышает агрессию и формирует общий негативный эмоциональный фон, который может привести к состоянию ступора и, как следствие, к низкому результату тестирования. Чаще говорите фразы одобрения «Мы с тобой приложи много усилий, чтобы сдать итоговое испытание хорошо». Однако, не стоит говорить, что ребенок «обязан сдать на 5, ведь мама и папа, бабушка и дедушка, тетя и дядя — самые умные люди в мире, они всегда сдавали все предметы на 5 и у ребенка нет вариантов, кроме того, как оправдать ожидания семьи». Представьте как тяжело будет справиться ребенку с волнением, как страшно будет получить что-либо кроме «5».

3. Наблюдайте за самочувствием ребенка, при первых признаках переутомления целесообразно сделать перерыв, сменить деятельность, отвлекаться.

Объясните ребенку, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. Контролируйте режим подготовки к итоговым испытаниям, не допускайте перегрузок.

4. Не давайте ребенку успокоительное! Немного беспокоиться перед экзаменами, это нормально! Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая) и таблеток, нервная система перед экзаменом и так напряжена. Привычка к употреблению успокаивающих или стимулирующих средств в дальнейшем может закрепиться и способствовать формированию зависимости от искусственного стимулирования нервной системы.

5. Создайте для ребенка рабочую атмосферу. Выключите приборы, отвлекающие внимание ребенка. Следите за тем, чтобы ребенку было комфортно заниматься. Если ребенку удобнее читать книгу на диване, а не за столом, не стоит этому препятствовать.

6. Ребенок должен отдыхать. Обеспечьте ребенку полноценный отдых и следите за его питанием. Переживая дети могут отказываться от пищи, плохо спать, это усугубит состояние ребенка и только помешает ему при сдаче итоговой работы! Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, не наседайте на него с вопросами, книгами, примерами и т.д., ребенок должен хорошо отдохнуть и как следует выспаться!

7. Составьте план подготовки. Заблаговременно до начала итоговых испытаний обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся наиболее сложными и почему. Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки. Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

8. Начните «с нуля». Любые занятия при подготовке к экзаменам стоит начинать не с самого трудного, а с того, что хорошо знакомо, дает положительные эмоции и создает позитивный настрой. Позвольте ребенку начать «с нуля» в том случае, если в знаниях наблюдаются большие пробелы. Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ситуацию с гарантированным успехом: выбрать те задания, с которыми ребенок точно справится, продемонстрирует успех. Это порождает уверенность в своих силах. Цель по изучению или повторению каждой темы к экзаменам надо ставить так, чтобы мотивировать подростка к достижениям.

9. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Разбирая задание, полезно писать заметки, выделять главное, определять связи, результаты, делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если ребенок не умеет, покажите ему, как

это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д. Зрительная фиксация (схем, плана, главной мысли, даты и т. п.) помогает запомнить материал. К пройденному материалу полезно возвращаться, закрепляя его.

10. Проиграйте итоговое испытание. Полезно "проиграть" ситуацию итогового испытания для тренировки выбора последовательности действий, ориентации во времени, способе записи, необходимости черновика и т. д. это поможет существенно снизить тревожность ребенка. Важно, чтобы ребенок сам планировал результат: что удалось, что не удалось, на что следует обратить внимание. Проведите импровизированное итоговое испытание и проверьте правильность выполнения заданий вместе с ребенком. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите об ощущениях, которые возникли в ходе домашнего испытания, удалось ли сосредоточиться на выполнении заданий, не отвлекаться?

Помните, что никто не сможет помочь вашему ребенку лучше, чем вы!

Список литературы:

1. Программа «Профилактика аутодеструктивного поведения школьников в образовательной организации», 2018г., разработчики: Щеголенкова А.С., к.п.н., доцент, проректор по УМР МАОУ ДПАО ИПК, Балакирева Н.И., заведующая отделением ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа, Чернышова В.М., Бородин Т.В., Яшников В.А., Аверина Ю.В., педагоги-психологи ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа, Аглиуллина Н.Г., педагог-психолог МБОУ «СОШ №77», Шелегина А.В., к.п.н., директор МБОУ «СОШ № 50», Киселева С.Н., заместитель директора по ВР МБОУ «СОШ № 50».

2. Балакирева Н.И., Шелегина А.В., Киселева С.Н. учебно-методический комплект «Профилактика распространения социально значимых заболеваний в подростковой среде»

3. Шелегина А.В., Киселева С.Н. Дополнительная образовательная программа «Профилактика употребления психоактивных веществ и распространения социально значимых заболеваний в молодежной среде» (для основного и среднего звена)