

УТВЕРЖДЕН  
приказом директора МБОУ «Ново-Бенойская  
СШ им. А.А. Кадырова»  
от 31.08.2023 № 100

\_\_\_\_\_ Алхазова Э.А.

План работы  
МБОУ «Ново-Бенойская СШ  
им. А.А. Кадырова» по профилактике  
суицидального поведения среди учащихся

\*\*\*

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
<b>Работа с педколлективом</b>		
1.	Проведение методического объединения для классных руководителей с целью изучения нормативной базы по данному вопросу	
2.	Разработка и изготовление информационных листовок, памяток для классных руководителей по профилактике суицида среди обучающихся	Сентябрь
3.	Обеспечение классных руководителей школы памятками «Признаки депрессии у детей. Факторы суицидального риска»	Октябрь
4.	<p>Методическая работа с классными руководителями «Профилактика суицидальных тенденций у детей». Тематика выступления:</p> <p>1. Особенности суицидального поведения и статистические данные по суицидальному поведению у детей.</p> <p>2. Способы профилактики суицидальных тенденций.</p> <p>Методические рекомендации по проведению классными руководителями начального звена школы классного часа «Детям о поведении в трудных эмоциональных ситуациях», направленного на формирование жизнеутверждающих установок у детей.</p>	В течение года
5.	<p>Распространение информации о работе Службы общероссийского телефона доверия.</p> <p>Оформление всех учебных кабинетов информационными листовками службы телефона доверия.</p> <p>Оформление информационного стенда на тему: "Психологическая помощь. Телефон доверия"</p>	Сентябрь
6.	Оформление информационного стенда на тему: "Линия помощи "Дети онлайн". О получении психологической и практической помощи детям и подросткам, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью.	
7.	<p>- Психологическая акция «Жизнь прекрасна!» среди учащихся начального, среднего, старшего звена, направленная на развитие жизнеутверждающих установок, оптимизма и профилактики суицидальных тенденций.</p> <p>- Беседа: " Если чувствуешь себя одиноким"</p> <p>- Оформление информационного стенда и Памяток на тему: "Советы подросткам. Как бороться с депрессией"</p> <p>- Беседа: " Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает"</p> <p>- Беседа: " Почему взрослые не всегда слушают детей"</p> <p>- Классный час: " Как научиться не ссориться с родителями"</p>	В течение года
8.	Групповая диагностика психоэмоционального состояния учащихся 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х, 10-х, 11-х классов	Сентябрь-февраль
9.	Диагностика адаптации учащихся 5-х классов к новым условиям обучения в среднем звене школы	Октябрь-ноябрь
10.	Диагностика адаптации учащихся 10-х классов к обучению в старшем звене школы	Ноябрь
11.	Выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, проживающих в неблагополучных семьях	В течение учебного года
12.	Индивидуальная работа с учащимися, имеющими высокий уровень склонности к депрессии	В течение учебного года
13.	Индивидуальная работа с дезадаптированными учащимися	В течение учебного года

14.	Индивидуальная работа с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию	В течение учебного года
15.	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
16.	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди обучающихся в общеобразовательном учреждении	В течение учебного года
17.	Организация и проведение классных часов, формирующих у обучающихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни».	Сентябрь, апрель
18.	Мероприятия, посвященные Международному дню счастья: - Конкурс сочинений на тему: «Счастье-это...» - Конкурс рисунков «Я счастлив, когда...»	Март
19.	Классные часы «Профилактика деструктивного стресса во время подготовки и сдачи экзаменов»	Апрель
20.	Проведение консультативной помощи учащимся во время подготовки и проведения ОГЭ, ЕГЭ	Апрель-май
21.	Мероприятия, направленные на просвещение учащихся о работе службы телефона доверия: Оформление информационного стенда на тему: «17 мая - Международный день Детского телефона доверия» - Классные часы «Телефон доверия»	Май
<b>Работа с родителями</b>		
22.	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми	В течение учебного года
23.	Индивидуальная работа с семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию	В течение учебного года
24.	Индивидуальная работа с родителями учащихся, имеющих высокий уровень склонности к депрессии, признаки суицидального поведения	
25.	Консультирование родителей по теме безопасного использования Интернета и мобильной связи детьми. Оказание помощи родителям, чьи дети которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью (виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).	
26.	Размещение на сайте школы в разделе «Для вас, родители!» информации для родителей: «Телефон доверия для детей и родителей»	Сентябрь
27.	Разработка, изготовление и распространение памяток для родителей на тему: «О здоровой и радостной жизни».	Сентябрь-октябрь
28.	Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам профилактики суицидального поведения несовершеннолетних (родительское собрание)	Апрель
29.	Проведение консультативной помощи родителям во время подготовки и проведения ОГЭ, ЕГЭ	Апрель-май

30.	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
31.	Взаимодействие с заинтересованными структурами и ведомствами, отвечающими за воспитание, образование и здоровье детей и подростков, формирование ответственной и сознательной личности.	В течение учебного года
32.		

**На основе анализа работы, можно сформулировать задачи на будущий учебный год:**

1. продолжить совершенствование системы мер, направленных на профилактику суицида;
2. продолжить работу по устранению предпосылок и условий возникновения суицидальных проявлений;
3. продолжить совершенствование информационно-пропагандистской и воспитательной работы, направленной на профилактику и предупреждение суицида.

## Тренинговое занятие «Мир, который создаю я сам»

педагог-психолог Регионального  
социопсихологического центра

г.о. Самара

Небаева Анжела Геннадьевна

**Цель:** содействие социальной адаптации подростков через осознание ответственного отношения к жизни.

### **Задачи:**

- Развитие позитивного мышления
- Формирование положительной самооценки и принятие себя как ценности
- Осознание своего предназначения
- Формирование ответственного поведения

**Аудитория:** уч-ся 8-9 классов

**Продолжительность занятия:** 90 минут

**Оборудование:** листы формата А4, наборы цветных карандашей.

### **Разминка**

#### **Упражнение «Пожелание»**

**Цель:** Создание благоприятной атмосферы для дальнейшей работы.

**Ведущий:** «Начнём нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, длиной буквально в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите, и одновременно произносите своё пожелание. Получивший его, в свою очередь, бросает мяч следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить».

### **Знакомство**

#### **Упражнение «Имя»**

**Цель:** Осознание участниками отношения к своему имени (его принятие или непринятие), расширение представлений о себе и других.

**Ведущий:** «Закройте глаза и представьте своё имя, написанное печатными или прописными буквами, любого размера и цвета. Выберите тот цвет, который вам нравится. Создайте в воображении наиболее приятный образ своего имени. Запомните этот образ, цвет, размер букв, звучание и другие его свойства. Подумайте: как часто и кто вас так называет?.. Откройте глаза».

#### **Обсуждение:**

Участники по очереди рассказывают о своём имени:

- Кто назвал их этим именем?
- Что оно обозначает?
- Были ли они названы в честь кого-то или их имена являются новыми в роду?
- Нравится ли им их имена, как им хотелось, чтобы их называли?

**Комментарии:** Отношение к своему имени (принятие или непринятие) обычно рассматривается как косвенный показатель принятия себя. Если у кого-то есть потребность в другом имени, необходимо уточнить, какими качествами оно обладает, и пояснить, что это именно те качества, которые человек может или должен в себе развить. А качества имени, которым человек обладает, но не принимает, являются качествами характера или поведения, которые он не хочет принимать в себе и в окружающих.

### **Работа по теме занятия**

## Эпиграф

**«По своей воле вы оказались в мире, который создали для себя. Что держите в сердце своём, то и исполнится, чем больше всего восхищаетесь, тем и станете. Знайте, что вас повсюду окружает реальность мира любви, и в каждый момент у вас есть силы, чтобы преобразить свой мир в соответствие с тем, чему вы научились».**

**Р. Бах. Единственная**

*Ведущий:* Мир, который нас окружает, мы создаём сами своими мыслями, отношением, поступками. По мнению большинства психологов, счастье – это жить в гармонии с самим собою и окружающим миром.

Давайте разберём некоторые принципы, которые помогут нам стать более радостными и счастливыми.

*Принцип №1. Позитивное мышление (Умение радоваться и благодарить).*

*Радоваться – искусство, которому нужно учиться.*

Проявление радости следует практиковать постоянно. Умение радоваться, как бы создаёт вокруг человека мощное энергетическое поле, которое называют «харизмой» или «Поле́м Любви». Такой человек притягивает к себе других.

*Радость – это плод благодарности.*

### **Упражнение «Утро завтрашнего дня»**

*Цель:* Осознание позитивных событий своей жизни.

*Ведущий:* «Представьте, что наступило утро завтрашнего дня. Вы проснулись, открыли глаза, посмотрели в окно, увидели солнышко и улыбнулись. А теперь в течение 15 минут напишите список того, что доставляет вам радость, за что вы можете быть благодарны миру, людям, себе, используя для этой цели 15 слов или предложений».

*Обсуждение:*

Участники при желании зачитывают свои списки и отмечают для себя, радуются ли они тому, что имеют.

*Ведущий:* Для того чтобы, развить в себе чувство жизнерадостности, человеку необходимо ежедневно уделять время и внимание тому, что доставляет ему радость.

*Принцип №2. Осознание своей ценности.*

*Ведущий:* Исследования показали, как человек относится к себе, так к нему относятся и другие люди. Поэтому следует ориентироваться не только на внешнюю оценку своей личности другими, сколько, и это *главное*, - *иметь собственное представление о себе.*

*Каждому человеку важно знать, что он – его индивидуальные особенности и внешность как часть личности – являются ценностью, и он не нуждается в том, чтобы кто-то подтверждал это. Такого, как Я – нет, и не будет.*

### **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

*Ведущий:* «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?» или «За что я себя ценю?»

### *Принцип №3. Осознание своего предназначения.*

#### **Упражнение: «Мой образ»**

*Цель:* осознание своего предназначения, своего потенциала и того, что каждый может дать миру, в котором он живёт.

*Ведущий:* «Мы живём в мире людей и в мире вещей. И много знаем о качествах вещей, например то, что хрустальная ваза хрупкая, может разбиться, а шерстяная вещь – мягкая и согревает в холода. Мир людей не менее сложен. А потому важно знать как свои особенности, так и то, каковы качества других людей. Сейчас представьте себе, что у вас есть возможность попасть на другую планету. Не в своём теле, а в виде предмета, растения, животного или птицы. *В качестве кого вы видите себя на этой планете, из какого материала сделаны, какого цвета? Какими свойствами обладаете? Каково ваше предназначение?*»

Если вы представили свой новый образ, нарисуйте его».

*Время выполнения рисунка – 10 минут.*

*Обсуждение:* Ведущий просит членов группы показать друг другу свои рисунки и рассказать о них от первого лица. Например, так: «Я настольная лампа, разноцветная, пластмассовая, очень прочная. Я здесь для того, чтобы светить всем желающим».

После обсуждения ведущий поясняет участникам, что это была их *самопрезентация*, своеобразный рассказ о себе.

### *Принцип №4. Принятие ответственности за свою жизнь*

*Ведущий:* Первым шагом в направлении изменений является *готовность взять на себя ответственность за собственную жизнь*. Ни одну проблему нельзя решить, если верить, будто её решение от тебя не зависит. Часто мы виним обстоятельства или других людей, вместо того, чтобы сказать себе: «*Я хозяин своей судьбы и сам сделал себя тем, кто я есть*».

*Каждый должен осознать:* то, что мы имеем в настоящем, - результат наших действий или бездействия в прошлом».

*«Никто не может прожить за меня мою жизнь. Если я умён, я сегодня же начну создавать мой собственный, более истинный и хороший мир, начиная изнутри».* Горацио Дрессер.

#### **Подведение итогов**

Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, что было полезным и ценным на занятии. Какие чувства испытывали, и какие вопросы остались неразрешёнными.

#### **Домашнее задание**

1. Сочините рассказ на тему: «Счастливый день, максимально приближённый к реальности». Напишите в этом дне свой новый жизненный сценарий и вспоминайте о нём как можно чаще.

2. Заведите «Тетрадь Успеха». В конце каждого дня записывайте в неё то, что принесло Вам радость, что понравилось, что получилось. Не менее пяти пунктов. Перечитывайте «Тетрадь Успеха» в моменты сниженного настроения.

#### **Список литературы:**

1. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2010. – 230с.
2. Темплтон Д. Всемирные законы жизни: Роман/ Д.Темплтон; Пер. с англ. Т.Л. Черезовой. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 610 с.