

**БАЛАШОВСКИЙ ФИЛИАЛ
ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

«Утверждаю» _____
Заведующий Балашовским филиалом
ГАПОУ СО «СОБМК»
Ерёмина Наталья Ивановна
« ____ » _____

ПЛАН

**мероприятий по профилактике суицидального поведения среди обучающихся в
Балашовским филиалом ГАПОУ СО «СОБМК»**

на 2021-2022 учебный год

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

Задачи:

- 1) Осуществление в разнообразных формах сопровождения обучающегося, направленного на преодоление проблем, возникающих у него в процессе обучения, общения.
- 2) Выявление и сопровождение обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации.
- 3) Повышение социально-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса. Информационная поддержка обучающихся, педагогов и родителей по проблемам в учебной, социальной, эмоционально-волевой сферах, детско-родительским отношениям.

№	Наименования мероприятий	Сроки проведения	Ответственные
С обучающимися:			
1.	Индивидуальные беседы с обучающимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию	В течение года	соц. педагог
2.	«Занятость» вовлечение в кружки и секции	В течение года	Соц. педагог, педагог организатор
3.	Оформление информации на стенде о телефоне доверия. О получении психологической и практической помощи детям и подросткам, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или	Сентябрь	Соц. педагог

	мобильной связью.		
4.	Мероприятия по адаптации обучающихся 1-ых курсов	ноябрь	Соц. педагог
5.	Индивидуальная работа с обучающимися, имеющими высокий уровень склонности к депрессии	В течение учебного года	Соц. педагог
6.	Индивидуальная работа с дезадаптированными обучающимися	В течение учебного года	Соц. педагог
7.	Оформление информационного стенда на тему: "Как бороться с депрессией"	ноябрь	Соц. педагог
8.	-Диагностика студентов на определение уровня конфликтности. - Оформление информационного стенда на тему: "Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает"	декабрь	Соц. педагог
9.	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди обучающихся в общеобразовательном учреждении	В течение учебного года	Соц. педагог
10.	Организация и проведение кураторских часов, формирующих у обучающихся такие понятия, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни».	февраль	Соц. педагог Педагог - организатор
11.	Обновление информации на стенде о том, где можно получить психологическую поддержку и медицинскую помощь, в том числе информации о службе экстренной психологической помощи – «Телефон доверия»	март	Соц. педагог Кураторы Зав.отделений
12.	Классные часы «Профилактика деструктивного стресса во время подготовки и сдачи экзаменов»	май	Соц. педагог, педагог организатор, кураторы
13.	Оформление информационного стенда на тему: «Экзамены. Как снизить стресс».	май	Соц. педагог
С родителями:			
14.	«Конфликты и их разрешение» беседа с родителями	Сентябрь	Соц. педагог
15.	Информирование родителей о работе телефонов доверия, служб способных оказать помощь в сложной ситуации.		Соц. педагог
Работа с педагогическим коллективом:			
16.	Разработка и изготовление информационных листовок, памяток для кураторов групп по профилактике суицида среди обучающихся	Сентябрь	Соц. педагог
17.	- Уголовный кодекс РФ (ст.117 «Истязание», ст.110 «Доведение до самоубийства», ст.131-134 о преступлениях сексуального характера), - Административный кодекс РФ (ст.164 «О правах и обязанностях родителей»), - Конвенция ООН о правах ребенка (ст.6, 8, 16, 27, 28, 29, 30),	В течение года	Соц. педагог Кураторы Зав.отделений

	• Нормативные документы о профилактике безнадзорности и правонарушений н/л, о защите их прав и т.п.		
--	---	--	--

Социальный педагог:

Гладкова Т.В.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ "КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ"

Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!

- Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.
- После отдыха приступай к решению проблемы. Занимайся делом!
- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение!

Рекомендации по преодолению стресса:

- Необходимо делиться своими переживаниями.
- Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение.
- Стараться высыпаться и правильно питаться.
- Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)

- Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела).
- Не бояться плакать.
- Постарайтесь принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему).
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях и не угрожайте.
- Поддерживайте его в момент неуверенности в своих силах.
- Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.

Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

- Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор.
- Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.
- Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы.
- Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности).
- Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.).

«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» (Д.Карнеги)

Работайте над собой!!!

Психологическая усталость и ее преодоление.

Антистрессовое питание

- Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг.
- Лучшему запоминанию способствует – морковь.
- От напряжения и усталости хорошее средство – лук.
- Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы).
- Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.
- От нервозности вас избавит – капуста.
- Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.
- Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.
- Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: Сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.
- Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.