МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

18.11.2022 № 1148

г. Ростов-на-Дону

Об утверждении тем и методических
рекомендаций по проведению профилактических мероприятий

Во исполнение пункта 6 Дополнительного комплекса мер по профилактике суицидов студентов организаций среднего профессионального образования от 11.07.2022, в целях усиления мер по профилактике суицидального поведения студентов профессиональных образовательных организаций Ростовской области

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

1.1. Перечень тем профилактических мероприятий (групповых занятий) (приложение №1).

1.2. Методические рекомендации по проведению мероприятий (групповых занятий), направленных на усиление мер профилактики суицидального поведения студентов профессиональных образовательных организаций Ростовской области (приложение №2).

2. Руководителям профессиональных образовательных организаций Ростовской области (далее - ПОО) обеспечить при планировании и проведении воспитательной работы организацию профилактических мероприятий (групповых занятий) в соответствии с утвержденным перечнем тем и методическими рекомендациями.

3. Отделу среднего профессионального образования (Иванова М.Н.) обеспечить ознакомление руководителей ПОО с данным приказом.

4. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Министр А.Е. Фатеев

Приказ подготовлен отделом специального образования и
здоровьесбережения в сфере образования, начальник В.В. Скарга

Приложение № 1 к приказу
минобразования Ростовской области
от 18.11.2022 № 1146

Перечень тем профилактических мероприятий (групповых занятий), направленных на предотвращение суицидов для включения в календарные планы воспитательной работы профессиональных образовательных организаций Ростовской области

№ п/п	Тема профилактических мероприятий (групповых занятий)	Период проведения
1.	Что мешает дружбе?	Ноябрь
2.	Мы разные, но мы рядом	Декабрь
3.	Осторожно, опасность!	Февраль
4.	Трудное решение	Март

Приложение № 2 к приказу
минобразования Ростовской области
от 18.11.2022 № 1146

Методические рекомендации по проведению мероприятий (групповых занятий), направленных на усиление мер профилактики суицидального поведения студентов профессиональных образовательных организаций Ростовской области

Главная задача профилактики любого отклоняющегося поведения — помочь детям и подросткам развить в себе сильную социально–компетентную личность и выработать жизненную позицию, способную противостоять факторам риска.

Профилактическая работа направлена на изменение поведения и предполагает системное воздействие на обучающихся. В основе воздействия на человека лежат несколько стратегий: использование фактора страха, отвлечение внимания, повышение информированности, убеждение, развитие духовно-нравственного потенциала, формирование позитивных жизненно важных навыков.

Предложенная методическая разработка (содержание 4-х профилактических мероприятий-групповых занятий) предполагает помощь в развитии позитивных жизненно важных навыков обучающихся. Профилактика суицидального поведения ни в коей мере не может быть сведена только к проведению указанных групповых занятий. Наиболее эффективны долгосрочные профилактические программы.

Рекомендации ведущему группового занятия (куратору).

Рекомендуемая форма проведения группового занятия — тренинг. При групповой работе с подростками в тренинговой форме важно избегать авторитарного тона. Ведущий должен помнить следующее: даже если он уверен, что знает лучший способ решения проблемы, он не должен навязывать свое мнение, потому что оно будет выражать только его видение ситуации. Принимая любое решение, человек исходит из собственного уровня личностной и социальной зрелости. И он не в состоянии следовать чужому решению, если не чувствует, что оно органично впишется в его жизнь. Пристрастное поведение ведущего может ограничить спонтанность участников: вдруг их тоже подвергнут критике? Главное, чтобы по поведению ведущего не было понятно, к какому решению в данной ситуации он склоняется.

Однако при обсуждении ситуаций, опасных для здоровья и жизни человека, ведущий может открыто высказать свое мнение относительно возможного вреда.

В ходе занятия желательно избегать слова «самоубийство», «суицид» со стороны ведущего.

Мероприятия (групповые занятия) предназначены для подростков 15-17 лет. Продолжительность-45 минут.

Групповые занятия рекомендуется проводить ежеквартально.

Групповое занятие №1 «Что мешает дружбе?»

Задачи:

- развивать навыки взаимодействия в группе;

- дать представление о «Я» - высказывании.

Приветствие «Карусель». Участники образуют внешний и внутренний круг, становятся так, чтобы создать пару (лицом к лицу). Посмотрев на партнера, каждый участник поднимает:

- один палец, если хочет просто кивнуть в знак приветствия;
- два пальца, если хочет пожать руку;
- три пальца, если хочет обнять.

Результирующим жестом обоих партнеров является меньшее количество пальцев (например, первый показывает один палец, второй – три, результирующее – они кивают друг другу).

Внешний круг движется по знаку ведущего, внутренний - стоит неподвижно. При движении образуются все новые пары, которые определенным образом приветствуют друг друга.

Вопросы для обсуждения. *Что вы чувствовали, когда партнер демонстрировал нежелание близости? Часто ли вы сами показывали один палец?*

Ведущий: *Скажите, для кого из вас дружба - это ценность? Мы заводим друзей на всю жизнь и, где бы мы ни жили, куда бы ни переезжали, мы всегда способны поддерживать отношения со старыми друзьями и заводить новых. Однако, если мы не уважаем друзей, обижаем их или ведем себя недостойно, то они могут не захотеть дружить с нами. Мы тоже можем решить не дружить больше с теми, кто поступает с нами плохо. При этом мы иногда поступаем правильно, но иногда ошибаемся.*

Приведите, пожалуйста, примеры поведения, которое, на ваш взгляд, мешает дружбе.

Упражнение «Ситуации». Участники делятся на несколько мини-групп из расчета по 5-6 человек в группе и получают ситуацию.

Задание: обсудить, как можно отреагировать на подобное поведение (например, терпеть, не общаться, что-то сказать, что-то сделать).

Ситуации.

1. Наталья очень любопытна. Она любит гулять с ребятами, беседовать с ними, а также подслушивать чужие разговоры. После этого она пересказывает все, что слышала, другим. Никто ее за это не любит.

2. Сергей очень груб. Он часто обидно шутит и говорит другим неприятные вещи. При этом он не может понять, почему никто не хочет дружить с ним. Чем больше его не любят, тем больше он злится.

3. Костя - страшный грязнуля. Он может не мыться неделями, и от него всегда неприятно пахнет. Под ногтями у него грязь, а его засаленные немытые волосы торчат во все стороны. Другие ребята не хотят даже близко подходить к нему.

4. Светлана очень много говорит, при этом не обращает внимания на то, интересно ли окружающим ее мнение и вообще то, о чем она говорит. Это очень раздражает ребят. И нередко ей приходится слышать довольно резкие высказывания в свой адрес.

Примечание. Возможно увеличение количества ситуаций, имеющих отношение к конкретной обстановке в группе.

Представляют результаты в общем кругу. Ведущий организует обсуждение предложенных решений, выделяются более приемлемые.

Ведущий: *К сожалению, иногда, когда мы выражаем недовольство чьим-то поведением, вместо того, чтобы побудить человека измениться, в ответ мы получаем гнев и раздражение. Например, «Ты меня бесишь своими опозданиями!», «Вечно ты не можешь убрать за собой!».*

Примеры, которые мы привели, называются «Ты»-высказыванием. Если мы хотим, чтобы наши отрицательные переживания и мысли нашли какое-нибудь понимание у другого, лучше выражать их в форме «Я»-высказываний.

***«Я»-высказывание: Когда** (объективное описание ситуации)_____, **я чувствую** (описание чувств)_____, **и я хочу (я считаю, я был бы рад)** (аргументированные предложения по улучшению общения)_____.*

Пример. «Я сильно разозлилась, когда увидела, что ты оставил на моем письменном столе грязные тарелки и крошки, и я хочу, чтобы ты убрал их».

«Я»-высказывания более предпочтительны, поскольку учитывают и наши собственные чувства и чувства остальных, они не оскорбительны. Цель «Я»-высказывания — не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свои чувства и потребности.

Ведущий предлагает подумать, что можно было бы сказать в каждой из 4-х ситуаций в формах «Ты-» и «Я» - высказываний.

Упражнение «Счет до 10-ти». Участники сидят в кругу, опустив голову. По сигналу ведущего начинают называть числа от 1 до 10, не договариваясь и так, чтобы одно число называл один человек. Если число назовут два и больше человек, счет начинают снова.

Ведущий делает вывод о сплоченности класса по тому, как быстро удалось досчитать до 10, не сбиваясь.

Упражнение «Правила общения».

Ведущий: *Вы уже имеете опыт общения со сверстниками. Представьте себе, что вы хотите научить совершенно неопытного человека, как правильно общаться, чтобы оставить у собеседника приятное впечатление о вас. Для этого снова надо образовать мини-группы и написать правила хорошего общения.*

После обсуждения (около 10 минут) представитель группы озвучивает правила (например, смотреть в глаза; улыбаться, держаться доброжелательно и уверенно, не перебивать, слушать внимательно и т. д.).

Завершение. Ведущий предлагает высказать свое впечатление о групповом занятии (Что больше всего запомнилось? Постарайтесь выразить в одном предложении, что вы поняли на занятии. Какое это отношение может иметь к вашей реальной жизни?).

Групповое занятие № 2 «Мы разные, но мы рядом»

Задача: развивать навыки межполового взаимодействия.

Упражнение «Закончи фразу». Участники по кругу заканчивают фразу «Я разбираюсь в парнях (девушках) на … %». При желании обосновывают свое мнение.

Упражнение «Карандаш». Пара (желательно разнополая) указательными пальцами держит карандаш. Задание: находится в постоянном движении и не уронить его.

Вопросы для обсуждения. *Как долго удалось удерживать карандаш? Что помогало, что мешало? Чем это похоже на отношения в паре?*

Упражнение «Мир мужчин — мир женщин». (20 мин.) Участники делятся на две команды по полу и получают задания:

- нарисовать картину «Мир мужчин» (девочки) и «Мир женщин» (мальчики);
- назвать пять причин, почему девушки (юноши) могут не нравиться («я бы лучше относился(лась) к девушкам (юношам), если бы...»)

Вопросы для обсуждения. *Согласны ли вы с тем, как видят ваш мир представители противоположного пола? С чем хотелось бы поспорить? Удивила ли вас реакция на ваш рисунок и мнение относительно того, почему могут не нравиться люди другого пола? Относятся ли указанные отрицательные качества только к девушкам или только к юношам, не являются ли они общечеловеческими?*

Упражнение «Стражники».

В кругу на стульях сидят девушки, один стул пустой. За каждый стул встает юноша («стражник»), в том числе, и за пустой стул. Стоящий за пустым стулом «стражник» незаметно приглашает любую из сидящих девушек на свой стул. Задача «стражника» приглашенной девушки - физически не допустить ее пересаживания (удержать за плечи).

Если девушке удалось пересесть, ее бывший «стражник» приглашает себе нового человека. Затем юноши и девушки меняются местами.

Завершение. Ведущий предлагает высказать свое впечатление о групповом занятии (Что больше всего запомнилось? Постарайтесь выразить в одном предложении, что вы поняли на занятии. Какое это отношение может иметь к вашей реальной жизни?)

Групповое занятие №3 «Осторожно, опасность!»

Задачи:

- акцентировать внимание на ценности здоровья;

- развивать навык безопасного поведения.

Упражнение «Воздушный шар».

Ведущий: *Нарисуйте воздушный шар, корзину, в корзине себя. Внутри шара поместите 7 чемоданов и напишите: любовь, путешествия, здоровье,*

свобода, любимая работа, деньги, семья – то, что важно в жизни каждого из нас.

Сейчас вы совершите полет на воздушном шаре, поднимаетесь в воздух и полетите… Вы летите над лесами, лугами, озерами, но вдруг порыв ветра грозит обрушить ваш шар на землю, а вам так нравится полет, и вы еще не достигли цели своего путешествия. Чтобы полет продолжался, вам необходимо убрать из вашего «багажа» 1 чемодан, без которого сможете обойтись в полете. Затем приходится убрать еще 2 чемодана, потом еще 1.

Участники постепенно вычеркивают 4 наименования из содержимого воздушного шара.

Вопросы для обсуждения. *Что вы оставили в воздушном шаре? Кто оставил здоровье в числе другого багажа? Почему? Что это такое «здоровье», что вы отказались от других важных «чемоданов» и оставили этот?*

Ведущий вводит понятие здоровья: «Здоровье – то, что делает возможным достижение своих целей».

Упражнение «Опасные люди, места, поступки».

В мини-группах участники пишут по три подходящих примера:

- опасных мест;
- людей;
- поступков.

Комментарий ведущего. *Находиться в опасных местах, взаимодействовать с опасными людьми, совершать опасные поступки — рискованно. Риск — это вероятность того, что поступок может иметь последствия, угрожающие здоровью и жизни. Таких поступков достаточно много. Кроме того, к рискованному поведению традиционно принято относить употребление психоактивных веществ, самовольные уходы из дома, неразборчивые сексуальные отношения, агрессию, направленную на себя, и др.*

Вопросы для обсуждения. *Знаете ли вы ситуации, когда риск оправдан, имеет смысл? (спасение из горящего дома, помощь другу, на которого напали и т.п.) Были ли в вашей жизни ситуации, когда вы поступали рискованно, хотя и предполагали отрицательные последствия? Как можно сделать ситуацию безопасной?*

Упражнение «Остановись. Подумай. Действуй.»

Ведущий предлагает алгоритм безопасного поведения.

Перед тем, как что-то сделать:

– остановись;

– представь, как твой поступок отразиться на тебе и окружающих;

– подумай, как еще можно поступить, чтобы риск был минимален;

– выбери подходящий вариант безопасного поведения;

– похвали себя за ответственное решение.

В мини-группах участники получают несколько ситуаций.

Ситуации.

1. Приятель предложил на спор выяснить, кто больше выкурит сигарет за раз. Ты согласился.

2. Вы с одноклассниками приехали на речку, где раньше не бывали. Ребята решили прыгать с крутого обрыва вниз головой. Один из вас предложил сначала обследовать дно в этом месте.

3. В компании тебе предложили покурить и протянули самокрутку. Ты не знаешь, взять или отказаться.

4. Ты с подружками пошла на дискотеку. Незнакомый парень через несколько общих танцев предложил тебе пойти к нему домой, посмотреть новый фильм.

5. Вы с друзьями нашли баллончик из-под аэрозоли и бросили в костер.

6. Твой одноклассник заплыл далеко от берега и не может справиться с течением. Ты решил прийти ему на помощь.

7. Ты увидела незнакомую сумку на тротуаре и сообщила полицейскому.

Задание:

- выбрать рискованные ситуации из предложенных;
- обсудить, чем грозит ситуация и как сделать ее безопасной, используя алгоритм.

Завершение. Ведущий предлагает высказать свое впечатление о групповом занятии (Что больше всего запомнилось? Постарайтесь выразить в одном предложении, что вы поняли на занятии. Какое это отношение может иметь к вашей реальной жизни?)

Групповое занятие №4 «Трудное решение»

Задача: формировать представление о необходимости обращаться за помощью ко взрослым в ситуациях, опасных для жизни и здоровья сверстника.

- Ведущий: *В течение каждого дня нам приходится принимать решения, делать выбор: какую футболку надеть, готовиться ли к контрольной или посидеть в интернете, как реагировать на оскорбительное высказывание в свой адрес... Одни решения принимаются легко, другие требуют серьезного обдумывания.*

На сегодняшнем классном часе мы поговорим о трудных решениях. Возможно, это обсуждение поможет вам в неоднозначных ситуациях.

- **Ассоциации.** Ведущий: *Сейчас мы сделаем небольшую разминку. Скоро вы поймете, зачем она нужна. Придумайте несколько ассоциаций на понятия «взрослый» и «подросток». Каждый индивидуально придумывает по три ассоциации (слова, которые приходят в голову в ответ на указанные понятия). Назовите их по очереди.*

Ведущий подводит итог, ненавязчиво акцентируя внимание участников на том, что взрослый более опытен и обладает большими возможностями.

- **Упражнение «Ситуации».** Разделить участников на 3(6) мини-группы (в зависимости от количества участников, из расчета 5-6 человек в

мини-группе по одной ситуации на 1- 2 мини-группы). Предложить выбрать докладчика в каждой мини-группе и обсудить предложенные ситуации.

Ситуация 1.

Из сумки учителя в классе пропала большая сумма денег. Эти деньги собирали все ребята для долгожданной поездки в другой город. Никита вспомнил, что перед пропажей, когда в группе никого не было, он застал свою одногруппницу у стола преподавателя. При появлении Никиты она смутилась и быстро отошла от стола. Сначала он не придал этому значения, но потом появились смутные подозрения.

Задание. Обсудите, что можно посоветовать Никите в этой ситуации. Стоит ли вообще что-то предпринимать? К кому обратиться за помощью, если принято решение вмешаться? Можно ли назвать обращение к взрослому предательством по отношению к однокласснице?

Ситуация 2

В группе появился новенький, он приехал из другого города. Было видно, что Костя (так звали подростка) чувствует себя неуверенно, пытается понять, как лучше себя вести. Случайно он задел парня, неоднократно замеченного в драках. И хотя повод был пустячный, тот сговорился с приятелями встретить новенького после школы и хорошенько «проучить». Наташа услышала этот разговор. Она хорошо помнила, что последний случай такого «учения» для пострадавшего закончился больницей. Она побаивается этой компании, и в то же время ей было жалко Костю.

Задание. Обсудите, какие есть варианты поведения Наташи в отношении предстоящей драки. Продумайте последствия каждого из вариантов для Наташи, Кости и компании. Какой вариант вы считаете более подходящим?

Ситуация 3.

Друзья заметили, что поведение Сергея изменилось: он реже стал приходить в компанию по вечерам, хуже учиться, высказывался о бессмысленности жизни. Ребята знали, что девочка, с который он встречался, отказала ему и переключилась на его друга. Маму Сергея не особенно волновали переживания сына, она недавно разошлась с мужем и была занята новыми отношениями. Друзья пытались поддержать парня, но он избегал разговоров на личную тему. Неожиданно в их общем «чате» в интернете появилось его высказывание о желании уйти из жизни.

Задание. Обсудите, как правильно поступить друзьям Сергея. Каковы последствия разных вариантов решения? Зачем, по-вашему мнению, Сергей поместил сообщение в «чат»? Если принято решение обратиться к взрослым, то каким образом это можно сделать (позвонить родителям подростка, пойти к психологу на консультацию, написать в чате, использовать «телефон (или почту) доверия», группы «доверия» в VK, инстаграмме, посоветоваться со своими родителями).

Докладчики представляют результаты обсуждения в группе.

Вопросы для обсуждения. *Какая из ситуаций наиболее и какая наименее опасна? Какое из представленных решений правильное? И вообще, можно ли*

говорить об однозначности в подобных случаях? Можно ли было промолчать и никак не отреагировать, если тебя это напрямую не касается? Что лучше, обратиться в этих ситуациях к сверстникам или взрослым? Чего можно опасаться при обращении к взрослым? Есть ли ситуации, в которых обязательно нужно обращаться к взрослому, заслуживающему доверия (родителю, учителю и т.п.)?

Комментарии ведущему. При достаточном уровне доверия подростки чаще всего высказываются о нежелательности обращаться к взрослым в проблемных ситуациях. Ведущий не обязан переубеждать подростков, достаточно того, что он обратил их внимание на существование такой возможности. В любом случае он с уважением выслушивает каждое мнение, как бы сам к нему не относился.

Завершение. Ведущий предлагает высказать свое впечатление о групповом занятии (Что больше всего запомнилось? Постарайтесь выразить в одном предложении, что вы поняли на занятии. Собираетесь ли вы применять в жизни знания, полученные на занятии?)