

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
*Т.Н. Шутяк*  
28.08 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «НСЦШ»  
*Т.А. Полисан*  
28.08 2018 г.

**Программа педагога-психолога  
Пилипенко Татьяны Олеговны  
профилактики суицидального поведения в  
МБОУ «Новоозерновская средняя школа города Евпатории  
Республики Крым»  
«Перекресток»  
Срок реализации 2018-2021 учебный год**

Программа профилактики  
суицидального поведения «Перекрёсток»  
(Жукова А.В., Новикова С.Ю., Г. Семей)

Новоозерное, 2018

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

Почти у всех детей лет с девяти просыпается философский «интерес к смерти». Подрастая, ребенок может провести над собой эксперимент. Но подросток не осознает, что «оттуда» не возвращаются.

Удивляет та категория людей, которые начали жизнь самоубийством. Особенно молодые. Пойти на самоубийство, когда у тебя за плечами 15-16 лет? Когда жизнь только только начинается! Это невысказано. Почему же подростки, молодежь видят в самоубийстве единственный выход из затруднительного положения? Суициды были всегда, но в наше время число таких случаев растет и растет, особенно среди подростков. Почему?

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в семье, чёрствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни дети. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания родителей, индивидуальные психологические особенности обучающегося, внутриличностный конфликт. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Необходимо иметь в виду, что конфликтная ситуация ребенка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, по мнению взрослых, неурядиц.

Повышенная острота восприятия – черта, характерная для всех молодых людей, поэтому все то, что кажется «глупостью» взрослым, может иметь для подростков решающее значение. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. Дети не осознают необратимость смерти, у них еще нет жизненного опыта, осведомленности о пределах границы между жизнью и смертью. Со стороны же близких людей выявляется преступная черствость, проявляющаяся в непонимании причин и механизмов детского суицида. А халатность в таких вопросах и надежда «на авось» приводят зачастую к гибели ребенка, которой можно было избежать даже с помощью банального «разговора по душам»

В тоже время для подростка с его максимализмом, эгоцентричностью, неумением прогнозировать свою жизнь, создают ощущение безысходности, порождают чувство отчаяния, одиночества. Это делает конфликтную ситуацию суицидоопасной для подростка, совершенно неожиданно для окружающих его взрослых.

Мы, являясь психологами, должны быть очень внимательными и наблюдательными в нарушении поведения, снижении успеваемости, конфликтности, капризность, обидчивости, что является проявлением депрессивного синдрома. Взрослыми такое состояние оценивается как лень, распушенность, следствием собственного плохого воспитания. Подростков упрекают, стыдят, наказывают. Родители, а также учителя применяют различные меры воздействия на подростка.

Подобная неадекватная оценка душевного состояния депрессивного подростка создает тяжелейшие конфликтные ситуации. Психотравмирующая ситуация, возникшая на фоне отсутствия контактов, свойственная депрессивному, обостряет чувство душевного одиночества, создает ощущение безысходности и толкает на самоубийство. Именно в этот момент ребенок не должен быть один. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогут избежать трагедий. В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

Педагогам-психологам приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями.

В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чётрственности и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутрличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь,

участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффективности действий.

Срок реализации программы 3 года – 2018-2021 учебный год.

## 2. ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ СУИЦИДОВ.

Самоубийство (суицид) – осознанное лишение человеком себя жизни.

Суицидальным поведением называют любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни (Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А., 1978, 1980).

Стремление осмыслить природу суицидов, дать этому явлению какое-то теоретическое обоснование уходит своими корнями в глубокое прошлое (Булацель П., 1900). Но и в настоящее время нет единой теории, объясняющей природу суицидов. Можно говорить только об отдельных теоретических концепциях этой проблемы.

Необходимость борьбы суицидальными происшествиями вытекает, прежде всего, из абсолютной ценности человеческой жизни, трагической бессмысленности гибели людей. В возрастной динамике резкий рост суицидов наблюдается после 13 лет. У подростков значительно чаще, чем среди взрослых, наблюдается так называемый «эффект Вертера»-самоубийство под влиянием чьего-либо примера. В большинстве стран, где ведется статистика, за последние 30 лет количество юношеских самоубийств заметно возросло. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Влечение к смерти, фрейдовский «Танатос» — не что иное, как попытка разрешить жизненные трудности, путем ухода из самой жизни, особенно характерно для подросткового и юношеского возраста.

Условно выделяют три основные концепции: психопатологическую, психологическую и социальную (Кондрашенко В.Т., 1988).

Психопатологическая концепция исходит из предположения, что все самоубийцы – это душевнобольные люди, а все суицидальные действия – проявление острых и хронических психических расстройств. Сторонниками этой концепции были такие видные отечественные психиатры, как Н.П. Бруханский, В.К.Хорошко, А.А.Прозоров и др.

Делалась даже попытка выделить самоубийство в отдельную нозологическую единицу, а сама проблема изучалась привычными для медицины методами, т.е. с точки зрения этиологии, патогенеза, клиники заболевания. Предлагались различные методы медикаментозного и терапевтического лечения суицидомании (слабительные, кровопускания, холодные влажные обертывания и т.п.)

В настоящее время психопатологическая концепция представляет больше исторический интерес, хотя некоторые исследователи и в наши дни считают, что суицидальные действия являются одной из форм проявления психических заболеваний.

Согласно психологической концепции, ведущим и основным в формировании суицидальных тенденций является психологический фактор. Эта концепция включает психодинамическую, экзистенциалистскую и поведенческую теории.

Зигмунд Фрейд рассматривал самоубийство как проявление «инстинкта смерти», который может проявляться в агрессии.

Экзистенциалисты считают, что основная причина самоубийств – «экзистенциальный вакуум», утрата смысла жизни (Ялом Т.И., 1998).

Поведенческая теория исходит из понятия «рефлекса цели» (Павлов И.П., 1952). И.П.Павлов писал: «...Рефлекс цели имеет огромное жизненное значение, он есть основная форма жизненной энергии каждого из нас. ...жизнь перестает призывать к себе, как только исчезает цель. Разве мы не читаем весьма часто в записках, оставляемых самоубийцами, что они прекращают жизнь потому, что она бессмысленна. Конечно, цели человеческой

жизни безграничны и неистощимы. Трагедия самоубийцы в том и заключается, что у него происходит чаще всего мимолетное и только гораздо реже продолжительное задерживание, торможение...рефлекса цели».

Каждая из этих теорий представляет значительный интерес, но все они страдают односторонностью.

Роль психологических факторов в формировании суицидального поведения велика, однако их необходимо рассматривать в совокупности с социальными и биологическими факторами (Амбрумова А.Г., 1996).

Основоположник социологической концепции Эмиль Дюркгейм (1898, 1912) считал, что в основе суицидального поведения лежит «снижение и неустойчивость социальной интеграции». По мнению Дюркгейма, самоубийство во всех случаях может быть понятно лишь с точки зрения взаимоотношений индивидуума с социальной средой, причем социальные факторы играют ведущую роль.

Современные суицидологи не отрицают того факта, что социальные факторы занимают видное место среди причины суицидального поведения, но объяснение всей проблемы самоубийств лишь с точки зрения влияния на человека социальной среды является односторонним и непродуктивным. Главный недостаток этой концепции – недооценка роли личности во взаимоотношениях с социальной средой.

Дальнейшим развитием социологической и психологической концепции являются работы отечественного психиатра А.Г.Амбрумовой (1978, 1981), которая предлагает свою концепцию суицидального поведения. Согласно этой концепции, суицидальное поведение есть следствие социологически-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта. Основные положения этой концепции следующие.

Совокупность суицидентов представлена тремя основными диагностическими категориями: больные психическими заболеваниями, пограничные нервно-психические расстройства, практически здоровые.

У всех суицидентов независимо от их диагностической принадлежности обнаруживаются объективные и субъективные признаки социально-психологической дезадаптации личности. Объективно дезадаптация проявляется изменением поведения человека в среде ближайшего социального окружения, ограничением возможности успешно справляться со своими социальными функциями или патологической трансформацией поведения. Субъективно дезадаптация проявляется широким диапазоном от негативно окрашенных психологических переживаний (тревога, горе, обида, душевная боль и др.) до выраженных психопатологических синдромов (астения, депрессия, дисфория).

Таким образом, генез суицидального поведения определяется соотношением средовых, личностных и (при наличии психического расстройства) психопатологических факторов.

### 3. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

1. Конституция Российской Федерации в редакции указов Президента РФ №841 от 25.07.2003г.
2. Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года).
3. Семейный кодекс РФ от 29.12.1995 N 223-ФЗ.
4. Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992г. № 3266-1 (в действующей редакции на 2012г.).
5. Декларация принципов толерантности ООН и ЮНЕСКО (Утверждена резолюцией 5.61 генеральной конференции Юнеско от 16 ноября 1995 года
6. Закон РФ «Об образовании» от 13.01.1996г. №12 ФЗ.)
7. ПРИКАЗ Минобрнауки России от 26 октября 2011 г. N 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011 - 2015 годы».
8. Письмо Минобрнауки России от 27.02.2012 г. № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»,
9. Устав МБОУ «НСШ»

## **4. ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ «ПЕРЕКРЕСТОК»**

### **4.1. Основные цели и задачи программы**

#### **Цель:**

Формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

#### **Задачи:**

- Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе лица так и в период трудной жизненной ситуации.
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

### **4.2. Основные направления деятельности**

- Работа с детьми, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
- Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
- Работа с неблагополучными семьям

### **4.3. Первичная профилактика суицидального поведения.**

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость
- нарушение аппетита
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности
- усиление чувства тревоги
- признаки вечной усталости, упадок сил
- неряшливый внешний вид
- усиление жалоб на физическое недомогание
- склонность к быстрой перемене настроения
- отдаление от семьи и друзей
- излишний риск в поступках
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных

похоронах

- открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносить; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими. В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?»

В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.

#### 4.4. Этапы реализации программы

| Название этапа   | Направление деятельности       | Планируемые результаты   |
|--|--------------------------------|--|
| 1. Этап сбора и анализа информации                                 | Информационно-аналитическая    | Выявление актуальности данной проблемы в школьной среде.   |
| 2. Этап планирования, организации, координации                     | Организационно-исполнительская | Разработка и планирование комплекса мероприятий, а также назначение ответственных лиц при введении данной программы. |
| 3. Этап диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды | Контрольно-диагностическая     | Мониторинг эффективности программы при помощи опроса, анкетирования и диагностики учащихся и родителей.              |
| 4. Этап регуляции и корректировки                                  | Регулятивно-корректировочная   | В результате мониторинга в случае необходимости коррекция программы для достижения наибольшей эффективности.         |

## 5. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Работа с детьми и молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми и молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.

Большое значение в теории и практике современной суицидологии придаётся проблеме психологической профилактики суицидальных проявлений. Существует два основных этапа профилактики суицидального поведения: первичная и вторичная.

### *1. Первичная профилактика суицидального поведения*

- совершенствование социальной жизни людей;
- устранение социальных факторов, способствующих формированию и проявлению суицидального поведения;
- воспитание социально-позитивной, ориентированной личности

### *2. Вторичная профилактика суицидального поведения*

- определение факторов риска и выделение групп профилактического учёта;
- раннее и активное выявление лиц с нервно-психическими нарушениями;
- медицинская коррекция выявленных заболеваний и психических нарушений

Комплексная программа профилактики суицидального поведения должна быть направлена на решение следующих задач:

- своевременное распознавание и ликвидация состояний, несущих реальную угрозу самоубийства;
- раннее выявление суицидальных тенденций среди определённого контингента школьников;
- применение необходимых профилактических мер;
- регистрация и учёт покушений и самоубийств;
- проведение широкой психологической работы среди учащихся;
- пропаганда правовых знаний среди школьников.

## 6. УРОВНИ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

### **Первый уровень – общая профилактика**

**Цель** - повышение групповой сплоченности в школе.

#### **Мероприятия.**

Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствуя, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

#### **Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).
- Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

### **Второй уровень – первичная профилактика**

**Цель** - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

#### **Мероприятия**

##### 1. Диагностика суицидального поведения

#### **Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

2. Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности.

#### **Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

- Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние
- Классные часы, круглые столы, стендовая информация

С педагогами проводится психопросвещение по вопросам дезадаптивного поведения

детей и подростков, в том числе суицидального, дается информация о мерах профилактики суицида среди детей и подростков.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная.

Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

4. Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства.

**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

- Включение созданной системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе (составленной программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся) в общий план действий.
- Определение своей позиции и перечня конкретных действий при выявлении учащегося группы риска, при угрозе учащегося закончить жизнь самоубийством, и после самоубийства.

**Третий уровень – вторичная профилактика**

**Цель** - Предотвращение самоубийства.

**Мероприятия**

1. Оценка риска самоубийства

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

- Педагог-психолог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозит поконтчить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.
- Психолог входит в состав кризисного штаба по предотвращению самоубийства.

2. Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника), запрос помощи. Оповещение родителей.

**Задачи педагога-психолога на данном этапе должны быть определены и требуют проработки.**

3.Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

**Четвертый уровень – третичная профилактика**

**Цель** - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

**Мероприятия**

1.Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

**Задачи педагога-психолога на данном этапе:**

Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

## 7. СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| №  | Содержание работы/участники  | Сроки              | Ответственные                           |
|--|--|--------------------|---|
| <b>Просвещение и профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних</b> |  |                    |   |
| 1  | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации   | в течение года     | Педагог-психолог                        |
| 2  | Составление базы данных по социально неблагополучным семьям  | сентябрь           | Педагог-психолог                        |
| 3  | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска   | в течение года     | Педагог-психолог                        |
| 4  | Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (оздоровительный лагерь при школе) | каникулярное время | Педагог-психолог                        |
| 5  | Организация работы по профилактике профессионального выгорания   | в течение года     | Педагог-психолог                        |
| 7  | Цикл психологических классных часов:   |                    |   |
|  | 1. В поисках хорошего настроения (1 кл)  | сентябрь           | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | 2. Профилактика курения (2 кл)   | октябрь            | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | 3. Как научиться жить без драки (3 кл)   | октябрь            | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | 4. Учимся снимать усталость (4 кл)   | ноябрь             | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | 5. Толерантность (5-11 классы)   | ноябрь             | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | 6. Как преодолевать тревогу (6 кл)   | декабрь            | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | 7. Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.)   | январь             | Педагог-психолог, классный руководитель |
|  | 8. Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.)   | февраль            | Педагог-психолог, классный руководитель |

|                                   |   |                     |  |
|-----------------------------------|---|---------------------|--|
|                                   | 9. Грани моего «Я» (9кл)  | март                | Педагог-психолог,<br>классный<br>руководитель            |
|                                   | 10. Я + он + они = мы<br>(10 кл)  | апрель              | Педагог-психолог,<br>классный<br>руководитель            |
|                                   | 11. Способы саморегуляции<br>эмоционального состояния (11 кл)   | апрель              | Педагог-психолог,<br>классный<br>руководитель            |
|                                   | 12. «Как сказать Нет!»<br>(8 кл.)   | май                 | Педагог-психолог,<br>классный<br>руководитель            |
|                                   | 13. Не сломай свою судьбу! Подросток и<br>наркомания. (9 кл)  | май                 | Педагог-психолог,<br>классный<br>руководитель            |
| 8                                 | Правовые классные часы:   |                     |  |
|                                   | 1.Что ты должен знать об УК РФ<br>(6 – 8 кл.)   | сентябрь            | Социальный педагог                                       |
|                                   | 2.Уголовная ответственность<br>несовершеннолетних (8 – 11кл.)   | октябрь             | Социальный педагог                                       |
|                                   | 3.Знаешь ли ты свои права и обязанности<br>(5 – 9 кл)   | ноябрь              | Учитель истории и<br>обществознания,<br>педагог-психолог |
| 9                                 | Психолого-педагогическая поддержка<br>учащихся к ГИА (9 класс), ЕГЭ (11<br>класс). Составление памяток                | март<br>апрель      | Педагог-психолог,<br>классный<br>руководитель            |
| 10                                | Игра для учащихся 5 класса «Моё место в<br>коллективе».   | октябрь             | Педагог-психолог   |
| 11                                | Акция «Я выбираю жизнь»   | ноябрь              | Педагог-психолог   |
| 12                                | Беседа-диспут: «В чём смысл жизни?»<br>(10кл)   | февраль             | Классный<br>руководитель                                 |
| 13                                | Час информирования «10 сентября –<br>Всемирный день предотвращения<br>самоубийств»                                    | сентябрь            | Педагог-психолог,<br>классные<br>руководители            |
| 14                                | Работа по выявлению дезадаптивных<br>детей (5 кл.)  | октябрь -<br>ноябрь | Педагог-психолог,<br>классный<br>руководитель            |
| 15                                | Диспут для подростков «Успех в жизни»<br>(9-11 кл)  | декабрь             | Педагог-психолог   |
| 16                                | Организация работы группы для<br>подростков «Поверь в себя» (8 кл)  | январь              | Педагог-психолог   |
| 17                                | Конкурс сочинений «В поисках смысла<br>жизни»   | февраль             | Педагог-психолог,<br>учитель литературы<br>9-11 классы   |
| 20                                | Групповые занятия по формированию<br>социальных навыков и навыков здорового<br>образа жизни «Я и мой выбор»<br>(8 кл) | в течение<br>года   | Педагог-психолог,<br>классный<br>руководитель            |
| <b>Работа с педколлективом ОУ</b> |   |                     |  |
| 1                                 | Семинар «Что такое суицид и как с ним<br>бороться?»   | ноябрь              | Педагог-психолог   |

|                                   |  |                         |   |
|-----------------------------------|--|-------------------------|---|
| 2                                 | Семинар классных руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников» | декабрь                 | завуч по ВР,<br>Педагог-психолог                              |
| 3                                 | Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»  | январь                  | Педагог-психолог  |
| 4                                 | Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»   | февраль                 | завуч по ВР,<br>Педагог-психолог                              |
| 5                                 | Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»   | март                    | завуч по ВР, педагог-психолог                                 |
| 6                                 | Семинар-практикум: «Методы разрешения педагогических конфликтов»   | по запросу              | Педагог-психолог  |
| 7                                 | Консультация для педагогов «Признаки готовящегося самоубийства»  | сентябрь                | Педагог-психолог  |
| <b>Психопросвещение родителей</b> |  |                         |   |
| 1                                 | Родительский лекторий:   | по плану, по<br>запросу | Педагог-психолог,<br>завуч по ВР,<br>классные<br>руководители |
|                                   | 1. Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)                             |                         |   |
|                                   | 2. Как воспитать гармоничные отношения родителей и детей (диспут с элементами тренинга)  |                         |   |
|                                   | 3. Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки  |                         |   |
|                                   | 4. Школа, семья и психологическое здоровье старшеклассников (круглый стол)   |                         |   |
|                                   | 5. Тревожность и её влияние на развитие личности   |                         |   |
|                                   | 6. Что такое суицид и как с ним бороться (среднее и старшее звено)   |                         |   |
|                                   | 7. Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта   |                         |   |
|                                   | 8. Чем и как увлекаются подростки  |                         |   |
|                                   | 9. Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества  |                         |   |
|                                   | 10. Трудный возраст или советы родителям   |                         |   |
|                                   | 11. Уголовная ответственность несовершеннолетних   |                         |   |
|                                   | 12. Как помочь ребенку справиться с эмоциями   |                         |   |
| 2                                 | Диспут: «Позитив и негатив в поведении ребенка: как к этому относиться»  | по плану                | Педагог-психолог  |
| <b>Диагностика</b>                |  |                         |   |
| Учащиеся                          |  |                         |   |

|                                  |   |                |                                       |
|----------------------------------|---|----------------|---------------------------------------|
| 1                                | Исследование социального статуса  | ежегодно       | кл. руководитель,<br>педагог-психолог |
| 2                                | Исследование уровня адаптации   | по плану       | педагог-психолог                      |
| 3                                | Исследование уровня тревожности   | по плану       | педагог-психолог                      |
| 4                                | Склонность к отклоняющемуся поведению   | по плану       | педагог-психолог                      |
| 5                                | Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)   | по запросу     | педагог-психолог                      |
| 6                                | Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации  | по запросу     | педагог-психолог                      |
| 7                                | Опросник Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности» (8-11 классы)                          | ноябрь         | педагог-психолог                      |
| 8                                | Рисуночный тест «Ваши суицидальные наклонности» (5-11 классы)   | октябрь        | педагог-психолог                      |
| 9                                | Методика самооценки эмоциональных состояний (8-11 классы)   | декабрь        | педагог-психолог                      |
| 10                               | Опросник школьной тревожности Филлипса (5-11 классы)  | октябрь        | педагог-психолог                      |
| 11                               | Методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения) (8-11 классы)                        | в течение года | педагог-психолог                      |
| 12                               | Методика определения степени риска совершения суицида (9-11 классы)                                   | декабрь        | педагог-психолог                      |
| 13                               | Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона                | январь         | педагог-психолог                      |
| <b>Родители</b>                  |   |                |                                       |
| 1                                | Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин | по запросу     | педагог-психолог                      |
| 2                                | Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин)  | по запросу     | педагог-психолог                      |
| <b>Коррекционные мероприятия</b> |   |                |                                       |
| 1                                | Занятие «Ты и я очень разные» - для подростков 5-6 класс  | октябрь        | педагог-психолог                      |
| 2                                | Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс   | ноябрь         | педагог-психолог                      |
| 3                                | Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» 7 класс                                 | декабрь        | педагог-психолог                      |
| 4                                | Тренинг уверенности (для старшеклассников)  | февраль        | педагог-психолог                      |
| 5                                | Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (для старшеклассников)                              | март           | педагог-психолог                      |
| 6                                | Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь»  | апрель         | педагог-психолог                      |

## **8. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

### **Достоинства программы:**

В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;

- В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

**Программа** достигнет наибольшего эффекта, если будет реализована как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Предотвращение суицидальных попыток.

- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
- Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
- Формирование компенсаторных механизмов поведения.
- Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.

## Литература

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
13. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
14. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
15. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
16. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
17. Интернет ресурсы.