

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

Согласовано
Педагогическим советом
МОУ СОШ №2
протокол №1 от 29.08.2020г

Согласовано Управляющим
советом МОУ СОШ №2
протокол №1 от 29.08.2020г



Утверждено
Директором МОУ СОШ №2
А.С. Ерохина
приказ № 20/2020 от 29.08.2020г

**Программа
Профилактики суицидального поведения
несовершеннолетних
«Я выбираю жизнь»**

Срок реализации -2020-2025г

Автор-составитель : Панина Наталья Викторовна
педагог-психолог МОУ СОШ №2

Пояснительная записка

Данная программа рекомендована педагогам-психологам, социальным педагогам и предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предупреждению суицидальных попыток среди учащихся. В ходе апробации, программа подтвердила свою эффективность и реализуется в настоящее время в образовательной организации. Ее реализация позволяет осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить девиантные проявления в поведении и избежать суицидальных попыток, а также создает условия для оптимизации детско-родительских взаимоотношений. В основу разработки программы для подростков заложены дифференцированный и деятельностный подходы, что предполагает учет особых образовательных потребностей, обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать индивидуальный потенциал развития. Мероприятия программы организованы и реализуются в доступной для детей деятельности.

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. 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 одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. 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, внутри личностный 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.

Целевая группа программы:

Программа ориентирована на учащихся 7-18 лет. Занятия рекомендуется проводить в индивидуальной и групповой формах, 1 раз в две недели. Средняя длительность занятий составляет 20 минут в индивидуальной форме и 30 минут в групповой.

Требования к специалистам для эффективной реализации программы:

Работа ведется в интеграции со специалистами школы: педагог-психолог, социальный педагог, педагогический коллектив, имеющие высшее педагогическое образование, повышение квалификации.

Программа составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)..
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного образовательного стандарта.
- Письма Минобрнауки России от 26.01.2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.01.2016 № 07-149 "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида".
- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних".

Научно-методические основы работы по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях.

Анализ проблематики суицидального поведения, завершенных суицидов и суицидальных попыток в детском и подростковом возрасте свидетельствует о том, что одними из ведущих в классификации психотравмирующих ситуаций являются негативные феномены, порожденные школьной жизнью: дезадаптация, неуспешность в учебе, отвержение подростка в классе, конфликт с учителями, дидактогения (пограничные расстройства психики, связанные с травмирующим воздействием на ребенка самого процесса обучения) и др.

В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье учащихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной среды. Одним из условий нормализации развития учащихся является ранняя профилактика социальной дезадаптации, редукция социальных и психологических девиаций, в том числе суицидального поведения.

Используемые методики:

Программа включает в себя 4 модуля:

I. Диагностический модуль. Данный блок представлен следующими диагностиками:

1. Диагностика индивидуальных и личностных особенностей по психотипам (<https://www.liveinternet.ru/users/4644326/post320144030>)
2. Собеседование с психиатром и психологом;
3. Тестирование на определение уровня самооценки, самопознания («Шкала определения самооценки» опросник Ч.Д. Спилбергера) <https://www.liveinternet.ru/users/4644326/post>
4. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)
5. АНКЕТА (шкала безнадежности Бека) <https://www.b17.ru/tests/desperatio/>
6. Методика определения степени риска совершения суицида <https://novogrudokedu.by/index.php/2017-09-09-07-04-08/2017-10-16-14-48-20>
7. Диаграмма выраженности невротических черт и агрессивности (Проективные методики) <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1605165586/30>

II. Психолого-педагогический модуль. Реализация этого модуля направлена на формирование мотивационно-потребностной, учебно-познавательной, коррекционной, профилактической, реабилитационной деятельности в ходе тренинговых занятий, психологических, реабилитационных практикумов, терапевтических игр, бесед, упражнений, релаксационных занятий; различных здоровьесберегающих занятий и упражнений.

III. Информационный модуль включает в себя деятельность учителей и других специалистов с учащимися, склонными к депрессиям и суициду, используя различные формы работы, и освоение педагогами и учащимися способов выявления суицидальных наклонностей, их предупреждения и коррекции.

IV. Работа с педагогическими кадрами включает в себя лекции, семинары, тренинги с педагогами по проблемам учащихся, склонных к суицидальному поведению и депрессивным состояниям.

Формы проведения занятий: групповые, индивидуальные, диалоги, тренинги, ролевые игры, реабилитационные игры с психотерапевтической нагрузкой, релаксационные тренинги, библиотерапия, упражнения с использованием новейших здоровьесберегающих технологий и др. Индивидуальная психокоррекция обеспечивает конфиденциальность, тайну и по своему результату бывает более глубокой, чем групповая, что является наиболее эффективным методом воздействия на сознание подростка, которому необходима помощь взрослого, которому он доверяет.

2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Коррекционно-развивающая работа педагогов, психолога с детьми, подверженными суицидальным проявлениям, в рамках данной программы рассматривается как важная часть воспитательно-образовательного процесса в школе.

Цель программы - профилактика, предупреждение и коррекция суицидального поведения, депрессивных состояний у учащихся, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Задачи программы:

1. Получение информации о прошлом и настоящем потенциальных суицидоопасных учащихся, путем использования современных диагностических методов.
2. Анализ ситуации, установление позитивных взаимоотношений с суицидоопасными подростками.
3. Формирование навыков саморегуляции и самоконтроля учащихся, поиск путей выхода из сложившейся ситуации.
4. Воспитание оптимистического, позитивного отношения к жизни у учащихся.
5. Обучение педагогов способам реабилитационной работы с учащимися, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Приоритетом в реализации данной программы является создание условий для полноценного и гармоничного развития, становления и безболезненной адаптации в обществе учащихся, имеющих проблемы внутриличностного характера.

3. 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.

4. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Покушение на самоубийство - это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация - двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой - это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная среда - человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Суицид - самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка - это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение - волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально - психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы - это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск - склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент - человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Толерантность - способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

5. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
- Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно- воспитательного процесса.
- Полное отторжение суицидального состояния.

Срок реализации программы- 5 5 лет

Этапы реализации программы

Направление деятельности

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.

Материально-техническая оснащенность:

Кабинет педагога-психолога, ноутбук, проектор EPSON EB-S04 , экран, стол прямоугольный, стулья, шкаф-стеллаж. Цветная бумага, цветной картон, пластилин, цветные карандаши, акварельные краски, гуашь, фломастеры, клей-карандаш, скотч, ножницы, офисная бумага А4.

6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

Достоинства настоящей программы:

- возможность для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
- возможность для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- создание условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.
- овладение навыками выхода из сложных жизненных ситуаций с наименьшими потерями;
- блокировка отрицательных эмоций и выплеск их в социально приемлемой форме;
- повышение самооценки;
- снижение уровня тревожности, враждебности, агрессивности;
-

Сведения об апробации

Проведенные мероприятия в рамках программы «Я выбираю жизнь» оказывают положительный эффект для всех участников образовательного процесса. В ходе апробации программы участники мероприятий находят ответы и пути решения трудных, жизненных проблем, конфликтных ситуаций и в семье и в школе, а также в личной жизни. Большое внимание уделяется практическим занятиям с элементами тренинга, с оказанием психологической поддержки (по необходимости индивидуальной помощи). Все акции находят живой отклик среди разновозрастного социума детей, они доступны и необременительны. Основной упор делается на позитивное мировосприятие, любовь к окружающим и своим близким. **Из этого можно сделать вывод:** совершенствование механизмов сохранения и укрепления здоровья детей, создание безопасного и комфортного образовательного пространства, построение модели работы с детьми разного возраста, направленной на приоритет здорового образа жизни – в программе были успешно реализованы.

Неблагоприятным считается тот факт, что эмоционально-чувствительные подростки более подвержены влиянию общества, они более импульсивны и агрессивны и в момент трудной ситуации им сложно прийти к правильному решению. Такие дети, с трудом способны понять целесообразность своих поступков и предвидеть их последствия. Они имеют низкий уровень саморегуляции поведения и деятельности, что в свою очередь приводит к непродуктивной (защитной) адаптации к жизни. Поэтому, вовремя оказанная психологическая помощь, подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Используемая литература, необходимая для реализации данной программы.

1. Акопов Г. В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. – Самара-Ульяновск, 2008.
2. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. – М., 2010.
3. Амбрумова А. Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации. – М., 2010.
4. Бек А., Раш А. И др. Когнитивная терапия депрессий. – СПб.: Питер, 2013.
5. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. – М., 2012.
6. Голант М., Голант С. Если тот, кого вы любите, в депрессии. Помоги себе - помоги другому. – М.: Институт психотерапии, 2001.