

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №28 с. Ивановка

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №28
с. Ивановка
/А.И.Самойлова/
приказ № 204 от 28.08.2020 г.



Программа
профилактики суицидального поведения
«Я выбираю жизнь»

Педагог-психолог: Черненко Александра Владимировна
срок реализации рабочей программы один учебный год.

2020 г

СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ

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. 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. 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, внутриличностный 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.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

Цель программы: 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.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

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

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.

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.

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.

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.

Для профилактики суицидальных мыслей, намерений и попыток целесообразно выделить следующие основные принципы деятельности:

- **Формировать «ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ» окружающего мира.**

В целом продолжительность и качество жизни связаны с такими чертами человека, как оптимизм и жизнерадостность. Наполеон Хилл:” Неудачи учат нас, а не ставят перед нами заграждения... В каждом отрицательном моменте заложены семена столь же существенных положительных моментов... Всего лишь одна, но хорошая идея, подкрепленная действием, способна обратить неудачу в успех. Ваши ошибки – это не Вы”.

Принципиальный подход к «позитивному мышлению» заключается в переориентации восприятия окружающего мира, формировании оптимистичных тенденций в характере подростка. Нужно научиться переключать психическую энергию подростка с деструктивного на конструктивное направление.

Например, вместо пустых переживаний типа «Ах, ну почему она меня не любит?» или «За что мне такое несчастье?» следует переформулировать проблему в вопрос «Что я должен предпринять, для того, чтобы она меня полюбила?» или «Что мне нужно от этой жизни, чтобы я чувствовал себя счастливым?». Найти зону наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направьте туда его внимание, время и энергию (объединения дополнительного образования разного направления, вовлечение в общественные дела, внеклассные массовые мероприятия и др.).

- **Формировать антисуицидальные факторы личности подростка.**

Ребенок – обычно довольно точное отражение той семьи, в которой он растет и развивается. Семья во многом определяет круг его интересов и потребностей, взглядов и ценностной ориентации, что, несомненно, значимо в урегулировании конфликта. Работа с семьей важнейшая составная часть профилактики суицида.

Направления работы с родителями по профилактике суицида:

- Систематическое разностороннее педагогическое просвещение родителей, т.е. ознакомление их как с основами теоретических знаний, так и с практикой работы с учащимися.
- Привлечение родителей к активному участию в учебно-воспитательном процессе.
- Формирование у родителей потребности в самообразовании.

Профилактическая работа строится со всеми участниками образовательного процесса.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Просвещение и профилактика

Учащиеся

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
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 (лагерь дневного пребывания при ОУ)	каникулярное время	Педагог-психолог
5	Организация работы по профилактике профессионального выгорания педагогов	в течение года	Педагог-психолог
6	Психолого-педагогические классные часы: В поисках хорошего настроения (1 кл) Профилактика курения (2 кл) Как научиться жить без драки (3 кл.) Учимся снимать усталость (4 кл) Толерантность (1-11 классы) Как преодолевать тревогу (6 класс) Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.) Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.) Грани моего Я (9 кл.) «Как сказать Нет!» (8 кл.)	октябрь ноябрь ноябрь январь сентябрь февраль декабрь октябрь	Педагог-психолог, кл. руководители

	Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания. (9 кл)	февраль	
7	Правовые классные часы: Что ты должен знать об УК РФ (6 – 8 кл.) Уголовная ответственность несовершеннолетних (8 – 9 кл.) Знаешь ли ты свои права и обязанности (5 – 9 классы)	сентябрь, октябрь ноябрь	Участковый инспектор, педагог-психолог
8	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам (тренинг 9 кл)	март - апрель	Педагог-психолог
9	Игра для учащихся 5–6 х классов «Колючка» (интеграция «отверженных»)	октябрь	Педагог-психолог
10	Игра «В чём смысл жизни?» (9кл)	февраль	кл. руководитель
11	Гр. занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор»	в течение года	кл. руководители
12	Диспут для подростков «Успех в жизни»	декабрь	Педагог-психолог
13	Организация работы группы для подростков «Поверь в себя»	январь	Педагог-психолог
Педагоги			
1	Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха»	октябрь	Педагог-психолог
2	Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться»	ноябрь	Педагог-психолог
3	Семинар кл. руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников»	декабрь	Педагог-психолог
4	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	февраль	Педагог-психолог
5	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	март	Педагог-психолог
Родители			
1	Родительский лекторий: Наши ошибки в воспитании детей. Шаги общения.	по плану, по запросу	кл. руководители, заместитель директора по УВР,

	<p>Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки.</p> <p>Тревожность и её влияние на развитие личности.</p> <p>Трудный возраст или советы родителям. Что такое суицид и как с ним бороться. (5-9 кл)</p> <p>Чем и как увлекаются подростки.</p> <p>Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества.</p> <p>Как помочь ребенку справиться со стрессом.</p>		педагог-психолог
2	Индивидуальные консультации для родителей	по плану	Педагог-психолог, кл.руководители
<u>Диагностика</u>			
Учащиеся			
1	Исследование социального статуса	ежегодно	кл. руководитель
2	Исследование уровня адаптации	по плану	Педагог-психолог
3	Исследование уровня тревожности	по плану	кл. руководители
4	Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)	по запросу	кл. руководители
5	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации	по запросу	Педагог-психолог
6	Склонность к отклоняющемуся поведению	дети группы риска	Педагог-психолог
Родители			
1	Опросник «Родительского отношения» (А.Варга, В.Столин)	по запросу	кл. руководители
<u>Коррекция</u>			
1	Занятие «Ты и я – такие 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 кл)	декабрь	Педагог-психолог
4	Тренинг уверенности (для старшеклассников)	февраль	Педагог-психолог

5	Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (для старшеклассников, 5, 6, 7)	март	Педагог-психолог
---	---	------	------------------

Литература

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевская 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. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумova и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
15. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
16. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
17. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
18. Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2006, №11.
19. Фомина А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
20. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.
21. Электронный вариант журнала «Школьный психолог» (ШП) <http://psy.1september.ru/index.php?year=2005&num=02>

Согласовано

Заместитель директора по УВР

Волошина Н.В.

28.08.2020 г.