

Принято педагогическим Советом  
МБОУ СШ № 133  
Протокол №\_1\_ от 30.08.2022г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ СШ № 133

Т.В. Гласеев



***Программа  
профилактики суицидального поведения  
среди подростков  
МБОУ СШ №133***

Красноярск-2022

## Пояснительная записка

**Актуальность.** 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 одноклассников, друзей, чужестранности 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, 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.

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

**Целью** данной программы является профилактика суицидов и суицидальных попыток среди несовершеннолетних.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

- Изучить теоретические аспекты проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.

- Выявить детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечить безопасность ребенка, снять стрессовое состояние.
- Изучить особенности психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создать систему психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе школы и в период трудной жизненной ситуации.
- Формировать позитивный образ Я, уникальность и неповторимость не только собственной личности, но и других людей.

### **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.

### ***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.

### **Ожидаемый результат.**

В целом, такая проделанная работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

## Основные мероприятия по реализации программы

развернуть таблицу

Участники	Наименование мероприятия
<i>Диагностические мероприятия</i>	
Учащиеся 5-7 классов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исследование уровня тревожности ( опросник Прихожан)</li> <li>- Изучение психологического климата в классе</li> <li>- Исследование социального статуса (социометрическое исследование)</li> </ul>
Учащиеся 8 классов	- Определение личностных отклонений подросткового возраста: Опросник Басса-Дарки,
Учащиеся 9 классов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагностика экзаменационной тревожности.</li> <li>- Мотивация успеха и боязнь неудачи – опросник А. Реана</li> </ul>
Учащиеся 10 классов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагностика тревожности (методика Спилбергера)</li> <li>- Методика мотивации учения и эмоциональное отношение к учению (Спилберга-Андреевой)</li> </ul>
Учащиеся 11 классов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагностика экзаменационной тревожности.</li> <li>- Мотивация успеха и боязнь неудачи – опросник А. Реана</li> </ul>
Учащиеся 6-11 класс	- Диагностическая работа на различные темы (тревожность, агрессивность, самооценка и др.) по запросам классных руководителей, администрации и родителей.
Индивидуальная диагностическая работа	<p>Проективные методики:  “Моя семья”,  “Несуществующее животное”.</p> <p>Тест на одиночество. Методика субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона.</p> <p>Шкала депрессии Бека (BDI).</p>

Родители	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Опросник “ Родительского отношения” (А.Варга, В.Столин) (по запросам)</li> <li>- «Родительская тревожность» (А. М. Прихожан)</li> </ul>
<b><i>Просветительские и профилактические мероприятия</i></b>	
Учащиеся	<p>Психолого-педагогические классные часы (тренинги, беседы и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Способы саморегуляции эмоционального состояния» (6-7 классы)</li> <li>- Как преодолевать тревогу? (6 классы).</li> <li>- «Я – уникальная и неповторимая личность» (5-6 классы)</li> <li>- Конфликты и способы решения конфликтов. (6-7 классы).</li> <li>- Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 классы).</li> <li>- “Шесть шагов к уверенности в себе” (10 классы).</li> <li>- “Как психологически подготовиться к экзаменам” (9 и 11 классы).</li> <li>- “Мы выбираем дружбу” (10-11 классы).</li> <li>- “Мир профессий” (9-11 классы).</li> <li>- “Познай себя – познай других” (10-11 классы).</li> <li>“Компьютерная зависимость” (5-7 классы).</li> <li>- “Личностное и профессиональное самоопределение” (8-9 классы).</li> <li>- “Корабль дружбы” (6-7 классы).</li> <li>- “Шаг за шагом” (10 классы).</li> <li>- “Мой мир без агрессии” (7-11 классы)</li> </ul> <p>Размещение информационных буклетов и рекомендаций на сайте</p>
Педагогический коллектив	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Семинар для педагогов: “Проблемы суицида в молодежной среде”</li> <li>- Информационное сообщение «Возрастные психолого-педагогические особенности подростков»</li> <li>- семинар «Эмоциональная устойчивость педагога»</li> </ul>

	- размещение рекомендаций на сайте
Родители учащихся	<p>- Родительские собрания на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Суицид – крик подростка о помощи”;</li> <li>• “Конфликты с собственным ребенком и пути их решения”;</li> <li>• “Подросток в мире вредных привычек”;</li> <li>• “Как психологически подготовиться к экзаменам”;</li> <li>• «Понять. Простить. Принять»;</li> <li>• «Ваш ребенок—пятиклассник»;</li> <li>• «Родители и дети – поиски взаимопонимания»;</li> <li>• «Буллинг – что это?»</li> </ul> <p>- Размещение информационных буклетов и рекомендаций на сайте</p>
<b>Консультативные мероприятия</b>	
Педагоги, родители	Индивидуальные консультации, рекомендации.
Дети “группы риска”	Индивидуальные беседы с учащимися, попавшими в трудную жизненную ситуацию.

### Список используемой литературы

1. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
2. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
3. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
4. 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.
5. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
6. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
7. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.

8. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
9. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
10. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
11. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
12. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
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. Стишенок И. Друзья // Школьный психолог, 2010, №19
17. Стишенок И. Две планеты // Школьный психолог, 2010, №20